

Аннотация

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 38.03.04 - Государственное и муниципальное управление, ОП: Государственное и муниципальное управление.

Цель дисциплины формирование у студентов, следующих компетенций:

УК-7 способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре ООП - дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является дисциплиной Б.4 направления 38.03.04 - Государственное и муниципальное управление, ОП: Государственное и муниципальное управление.

Краткое содержание: Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика» Атлетическая гимнастика как система физических упражнений. Средства и методы атлетической гимнастики, методики их применения для направленного развития физических качеств. Общая физическая и специальная физическая подготовка. Методики самостоятельных занятий различной целевой направленности. Коррекция недостатков телосложения. Силовые виды спорта. Элективная дисциплина «Аэробика» Оздоровительная аэробика как система физических упражнений. Средства и методы аэробики, методики их применения для направленного развития физических качеств. Общая физическая, специальная физическая подготовка. Методики самостоятельных занятий различной целевой направленности. Коррекция веса, недостатков телосложения. Основы хореографии и ритмопластики. Элективная дисциплина «Бокс» Краткое содержание. Бокс как вид спорта. Средства и методы бокса, методики их применения для направленного развития физических 1 качеств. Общая физическая, специальная физическая, технико-тактическая, психологическая подготовка боксера. Манеры ведения боя. Методики самостоятельных занятий различной целевой направленности. Элективная дисциплина «Баскетбол» Кикбоксинг как вид спорта. Средства и методы кикбоксинга, методики их применения для направленного развития физических качеств. Общая физическая, специальная физическая, технико-тактическая, психологическая подготовка кикбоксера. Манеры ведения боя. Методики самостоятельных занятий различной целевой направленности. Элективная дисциплина «Настольный теннис» Настольный теннис как вид спорта. Средства и методы настольного тенниса, методики их применения для направленного развития физических качеств. Общая физическая, специальная физическая, технико-тактическая подготовка теннисиста. Психофизиологические особенности вида спорта. Особенности

стилей игры. Методики самостоятельных занятий различной целевой направленности. Элективная дисциплина «Плавание» Плавание как вид спорта. Средства и методы плавания, методики их применения для направленного развития физических качеств. Методики освоения эффективной и экономичной техники спортивных способов плавания. Основы техники прикладного плавания. Оздоровительное и адаптивное плавание. Общая физическая, специальная физическая, техникотактическая подготовка пловца. Методики самостоятельных занятий различной целевой направленности. Необходимые навыки по спасению утопающих.