

Аннотация дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Цель дисциплины: формирование у будущих бакалавров для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» знания в области общекультурной и профессиональной подготовки, социально-биологические основы. Основы здорового образа и стиля жизни, оздоровительные системы и спорт, профессионально – прикладную физическую подготовку. Использовать методику эффективных и экономичных способов выполнения физических упражнений, двигательных действий, жизненно важных умений и навыков

Место дисциплины в структуре ООП: дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к блоку Б.4 в структуре учебного плана ООП по направлению подготовки 38.03.01 Экономика образовательная программа «Экономика и финансы».

Краткое содержание: Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в высшем учебном заведении. Спорт в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснования индивидуального выбора студентов. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений. Особенности занятий в избранном виде спорта. Влияния на системы физических упражнений, физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Планирование тренировки (перспективное, годовое, текущее и оперативное планирование). Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Основные факторы, методика подбора средств, система контроля.