

Аннотация дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Цель дисциплины - формирование у студентов способности использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 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, технико-тактическая подготовка пловца. Методики самостоятельных занятий различной целевой направленности. Необходимые навыки по спасению утопающих.