

## **Аннотация дисциплины**

### **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

#### **Цель дисциплины:**

Целью является «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» формирование физической культуры личности, гармоничное развитие функций организма, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической самоподготовки к учебной и профессиональной деятельности

#### **Место дисциплины в структуре ООП:**

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является четвертым блоком содержательных модулей дисциплин в рамках учебного плана подготовки бакалавров по направлению 38.04.01 «Экономика», профиль «Учет, анализ и аудит».

#### **Краткое содержание:**

В методико-практические занятия входят:

Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно - важных умений и навыков (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание). Методика освоения техники выполнения базовых упражнений, используемых на занятиях по физической культуре. Особенности методики занятий физической культурой женщин разного возраста. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Физиологический портрет студента при занятиях физической культурой. Модельные характеристики студента. Психологическая характеристика при занятиях физической культурой, методики коррекции психоэмоционального состояния. Самостоятельные занятия ЛФК. Основы методики массажа. Современные средства и методики коррекции веса и пропорций тела.

К практическим занятиям в процессе обучения студентов относят:

Организационное занятие. Ознакомление с целями и задачами физической культуры. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Развитие быстроты в беге на коротких отрезках и на пересеченной местности. Развитие быстроты в беге в гору и с горы. Развитие силы в упражнениях на брусьях. Развитие силы в упражнениях на перекладине. Методика эффективных и экономичных способов использования жизненно - важных умений и навыков (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание). Повышение уровня выносливости в гладком беге по стадиону. Повышение уровня выносливости в беге по пересеченной местности. Повышение уровня гибкости в упражнениях на растягивание. Повышение уровня координации движений в легкоатлетических эстафетах. Обучение технике бега на короткие дистанции 20-30 м. Развитие быстроты. Техники выполнения базовых упражнений, используемых на занятиях по ОФП. Особенности методики занятий физической культурой женщин. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Обучение технике низкого старта. Развитие быстроты в беге на 60 м. Обучение технике стартового разбега. Развитие быстроты в беге на 100 м. Развитие силы в упражнениях на тренажерах для верхнего плечевого пояса. Развитие силы в упражнениях для мышц брюшного пресса. Развитие силы в упражнениях для нижних конечностей. Развитие выносливости в гладком беге по стадиону. Развитие аэробной выносливости в беге на «носовом дыхании». Развитие выносливости в кроссовом беге. Развитие гибкости в упражнениях с набивными мячами. Развитие гибкости в упражнениях со скакалкой и

мячами для фитнеса. Развитие ловкости в беге между 10 набивными мячами. Развитие координации движений в спортивных играх. Аттестация. Контрольное Занятие (сдача контрольных нормативов). Контрольное Занятие (сдача контрольных нормативов). Организационное занятие. Развитие уровня быстроты в специальных беговых упражнениях. Развитие уровня быстроты в подвижных играх. Совершенствование уровня быстроты и координации в спортивных играх. Развитие силовых способностей в упр. с набивными мячами. Совершенствование силовых способностей с использованием тренажерных устройств. Развитие уровня общей выносливости в кроссовом беге. Развитие уровня общей выносливости в беге на 2000 м. Повышение уровня общей выносливости в беге по пересеченной местности. Совершенствование техники бега на 2000 и 3000 м. Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие гибкости в упражнениях с набивными мячами. Совершенствование гибкости в упражнениях с фитнес-мячами. Повышение уровня координации в специальных беговых упражнениях. Совершенствование ловкости в спортивных играх. Совершенствование аэробной выносливости в беге на «носовом дыхании». Совершенствование выносливости в кроссовом беге. Развитие гибкости в упражнениях с гимнастической палкой. Совершенствование гибкости в упражнениях с гимнастической скакалкой. Совершенствование координации движений в спортивных играх. Совершенствование ловкости движений в спортивной игре в бадминтон. Совершенствование координации движений в гимнастических упражнениях. Контрольное Занятие (сдача контрольных нормативов). Контрольное Занятие (сдача контрольных нормативов). Контрольное Занятие (сдача контрольных нормативов).