

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Цель дисциплины - формирование у студентов следующих компетенций:
УК – 6 Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Место дисциплины в структуре ОП: Дисциплина является базовой для направления подготовки 38.03.05 - Бизнес-информатика, ОП "Цифровая трансформация управления бизнесом", профиль: "ИТ-менеджмент в бизнесе"

Краткое содержание: Структура содержания элективной дисциплины по физической культуре и спорту охватывает методико-практические, учебно-тренировочные и контрольные занятия, которые тесно взаимосвязаны и реализуются в учебном процессе параллельно на всех годах обучения.

Раздел Баскетбол

Раздел Волейбол

Раздел Легкая атлетика

Физическая культура как система физических упражнений. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Спортивные сооружения университета. Избранный вид в системе физического воспитания. Принципы тренировки. Планирование тренировки. Техническая подготовка. Средства и методы развития силовых способностей. Средства и методы развития скоростных способностей. Средства и методы развития выносливости. Средства и методы развития координационных способностей. Тактические действия в нападении при игре в баскетбол (волейбол). Тактические действия в защите при игре в баскетбол (волейбол). Психологическая подготовка. Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Основы методики самомассажа.