

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Цель дисциплины - формирование у студентов следующих компетенций:

Направление 38.03.04 Государственное и муниципальное управление

ОК – 8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Направление 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент

ИК – 8 Владение и применение методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК – 6 Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Место дисциплины в структуре ОП: Дисциплина является базовой (обязательной) частью дисциплин для направлений подготовки бакалавров с 1 по 3 курсы 38.03.01 «Экономика», профиль «Финансы и кредит», «Учет, анализ и аудит», «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», 38.03.02 «Менеджмент», профиль «Финансовый менеджмент», 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» (программа подготовки бакалавров)

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. Физическая культура как система физических упражнений. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Спортивные сооружения университета. Баскетбол (волейбол) в системе физического воспитания. Принципы тренировки баскетболиста (волейболиста). Применение максимальных нагрузок. Планирование тренировки баскетболиста (волейболиста). Техническая подготовка баскетболиста (волейболиста). Средства и методы развития силовых способностей в баскетболе (волейболе). Средства и методы развития скоростных способностей в баскетболе (волейболе). Средства и методы развития выносливости в баскетболе (волейболе). Средства и методы развития координационных способностей в баскетболе (волейболе). Тактические действия в нападении при игре в баскетбол (волейбол). Тактические действия в защите при игре в баскетбол (волейбол). Психологическая подготовка баскетболиста (волейболиста). Организация и проведение соревнований по баскетболу (волейболу).

Раздел ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью. Основы методики судейства по избранному виду спорта (Волейбол). Основы методики судейства по избранному виду спорта (Легкая атлетика). Основы методики судейства по избранному виду спорта (Баскетбол). Основы методики самомассажа. Методика оценки и коррекции телосложения. Методика корригирующей гимнастики для глаз. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.