

Аннотация
рабочей программы дисциплины
«Физическая культура и спорт»
Направление подготовки: 38.03.01 Экономика
Профиль: «Бухгалтерский учет анализ и аудит»

Цель и задачи дисциплины:

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности, приобретение умений и способностей направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма ради сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Студент должен

Знать:

- роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности (когнитивный компонент).

-Уметь:

выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (интегративно-деятельностный компонент)

Владеть:

- техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС (двигательно-кондиционный компонент)

Содержание:

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Социально-биологические основы физической культуры

Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт.

Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт.
Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
Профессионально-прикладная физическая подготовка
Техника бега на короткие дистанции. Бег на 30м,60м, бег 100 м
Сдача нормативов: бег 100 м
Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции: 200м,400м
Кроссовая подготовка.
Развитие общей и специальной выносливости. Сдача нормативов: кросс 2000 м (д) ,
3000 м (ю)
Прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в; длину с места.
2.Учить. метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)
Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей
выносливости от 3 до 5 км. 8.Совершенствовать скоростно-силовых качеств в легкой
атлетике
1.Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры
2.Учить. Технике игровых приемов в волейболе
3.Исходное положение (стойки), перемещения передача. прием мяча снизу двумя
руками.
4.Учить. Выполнение подачи мяча
5. Тактика игры блокировка, тактика нападения, тактика защиты
6. Игра по упрощенным правилам волейбола.
7.Игра по правилам
Внеаудиторная самостоятельная работа
Изучить правила
Игры в волейбол, выполнить упражнение на развитие скоростных качеств.
Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствовать
технические приемы. Определить признаки утомления и перетренированности, меры по
их предупреждению
1.Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры.
Учить ловля и передача мяча
Учить ведение, броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком
Учить приемам овладения мячом.
Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита —
перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика
защиты
Игра по упрощенным правилам баскетбола.
Игра по правилам
ТБ при занятиях.
1 Силовые упражнения в висах и упорах;
-упражнения с отягощением
- упражнения по станциям
2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:
- прыжки; метания разных предметов: толкания камня
3. Упражнение на развитие выносливость:
- длительный бег; кросс; бег с преодолением препятствиями; бег в гору и обратно
парах.
Различные эстафеты; круговая тренировка, подвижные игры, двухсторонние игры и
игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от
15 до12 мин.

4. Упражнения на развитие координационных способностей: - челночного бега, бег с изменением направлений, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствия. Челночный бег 3x10

Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Физическая культура и спорт относится к базовой части

Б 1.Б.25. Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе в 1-2 семестрах.

Общая трудоемкость дисциплины:

Для заочной формы обучения: трудоемкость дисциплины: 2 зач. ед., 72 час. (6 ч. практ. СРС 62, контроль 4)

Форма контроля: зачет.

Требования к результатам освоения. Дисциплина участвует в формировании компетенций ОК-8.