

АННОТАЦИЯ

1. Наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом:

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

2. Цель и задачи дисциплины (модуля)

Целью дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

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

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	
ОК-7	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспе-	З ¹ .2 ² . – физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования	

¹ 3. – Знать

² 2 – Этап формирования компетенции из таблицы в п.7.1 (здесь и далее в таблице)

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	
	чения полноценной социальной и профессиональной деятельности	средствами физической культуры в разные возрастные периоды	
		У ³ .2. – учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях	
		В ⁴ .2. – комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств	

4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в вариативную часть учебного плана (дисциплина обязательная для изучения) по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, профиль «Международный менеджмент».

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в Институте международных экономических связей занимает отдельное место как учебная дисциплина предназначенная для всестороннего развития учащегося как личности. Предмет основывается на основных общедидактических принципах сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Предмет способствует повышению качества жизни, росту личной необходимости психофизической подготовки человека к труду. Элективные курсы по физической культуре и спорту тесно связаны не только с физической культурой и спортом как с предметом, но и с дальнейшим физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма студента, с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

³ У. – Уметь

⁴ В. – Владеть

5. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоёмкость дисциплины составляет всего – 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов / зачётных единиц		
	очное	очно-заочное	заочное
Контактная работа с преподавателем. (всего)	328	6	2
В том числе:			
Лекции	-	4	-
Семинарские занятия (ПЗ)	328	2	2
Самостоятельная работа	-	322	322
Контроль			4
Форма контроля	Зачёт	Зачёт	Зачёт
Общая трудоёмкость дисциплины 328 академических часов	328	328	328

6. Краткое содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Общая физическая подготовка
Тема 2. Занятия на тренажерах
Тема 3. Приёмы саморегуляции
Тема 1. Теоретические основы игровых видов спорта
Тема 2. Правила игры и техника безопасности

7. Перечень вопросов для подготовки к зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
5. Средства физической культуры.
6. Общее представление о строении тела человека.
7. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
8. Форма и функции костей скелета человека. Позвоночник. Его отделы и функции
9. Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
10. Представление о мышечной системе (Функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани.
11. Представление о дыхательной и пищеварительной системе.
12. Кровь. Кровеносная система, ее состав и функции. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).

13. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья
14. Организация сна.
15. Организация режима питания.
16. Личная гигиена и закаливание.
17. Профилактика вредных привычек.
18. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
19. Гипокинезия и гиподинамия.
20. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика работоспособности.
21. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
22. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
23. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
24. Последовательность обучения физическим упражнениям.
25. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
26. Формы занятий физическими упражнениями.
27. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
28. Общая и моторная плотность занятия.
29. Формы самостоятельных занятий.
30. Содержание самостоятельных занятий.
31. Возрастные особенности содержания занятий.
32. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
33. Формы и содержание самостоятельных занятий.
34. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
35. Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.
36. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
37. Характеристика массового спорта.
38. Что такое спорт. Цель спорта.
39. Классификация видов спорта.
40. История Олимпийских игр.
41. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
42. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
43. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих:
 - выносливость;
 - силу;
 - быстроту;
 - гибкость;
 - координацию движений (ловкость).
44. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
45. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
46. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
47. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

48. Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
49. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
50. «Малые формы физической культуры»
51. Физкультурная пауза.
52. Физкультурная минутка.
53. Микропауза активного отдыха.
54. Утренняя гигиеническая гимнастика.
55. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
56. 55.Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
57. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
58. 57.Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
59. Место ППФП в системе физического воспитания.
60. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
61. ППФП студентов на учебных занятиях.