



**Федеральное агентство морского и речного транспорта**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Государственный университет морского и речного флота  
имени адмирала С.О. Макарова»**  
**Воронежский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала  
С.О. Макарова»**

---

Кафедра гуманитарных и социальных наук

## **АННОТАЦИЯ**

дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки – 38.03.01 «Экономика»

Направленность (профиль) – «Экономика транспортного бизнеса»

Уровень высшего образования – бакалавриат

Форма обучения - очная

Промежуточная аттестация – зачет

### **1. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относятся к обязательной части учебного плана по направлению 38.03.01 «Экономика» и изучаются в 1-4 семестрах 1-2 курса по очной форме обучения.

В свою очередь знания, полученные обучающимися по дисциплинам по физической культуре и спорту, используются для выполнения выпускной квалификационной работы.

Знания, умения и готовности, приобретенные обучающимися в результате изучения данной дисциплины, позволяет успешно освоить другие дисциплины учебного плана: «Безопасность жизнедеятельности» и др.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университет устанавливает особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
		Уметь: использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
		Владеть: навыками закаливания организма.
	УК-7.2 Обеспечение работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	Знать: основы здорового образа жизни; особенности использования средств и методов физической культуры.
		Уметь: пользоваться гигиеническими средствами в физическом воспитании и спорте;
		Владеть: навыками самоконтроля за состоянием своего организма.
	УК-7.3 Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях;
		Уметь: использовать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни;
		Владеть: навыками соблюдения норм здорового образа жизни.

## 3. Объем дисциплины по видам учебных занятий

Объем дисциплины составляет 328 часов, из которых 204 часа составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (204 часа практические занятия).

## 4. Основное содержание дисциплины

Обучение элементам техники бега на дистанцию 2000 м, 3000 м, 100 м. Обучение технике низкого старта. Обучение технике высокого старта. Обучение специальным беговым упражнениям.

Обучение технике спортивной ходьбы. Прыжка в длину с места. Обучение ОРУ, упражнениям на растягивание. Развитие быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Обучение методикам самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры.

Обучение ОРУ, упражнениям на растягивание. Развитие гибкости и ловкости.

Обучение технике выполнения ОРУ (общеразвивающих упражнений), силовых упражнений. Обучение технике выполнения упражнений на гимнастическом оборудовании. Обучение технике выполнения упражнений с гимнастическими снарядами (фитболами, медицинболами, гимнастическими палками и др.). Развитие силы.

Обучение составлению индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной и восстановительной направленностью (бег в невысоком темпе, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и др.). Развитие выносливости.

Обучение основам гигиены, самомассажа и корригирующей гимнастики для глаз.

Прием контрольных нормативов.

Совершенствование элементов техники бега на дистанцию 2000 м, 3000 м, 100 м. Совершенствование техники низкого старта.

Совершенствование техники высокого старта.

Совершенствование техники спортивной ходьбы, прыжка в длину с места. ОРУ, упражнения на растягивание. Развитие быстроты, выносливости и гибкости.

Совершенствование физических качеств. Использование элементов спортивных игр.

Совершенствование ОРУ (общеразвивающих упражнений), силовых упражнений.

Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах.

Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастическими снарядами (фитболами, медицинболами, гимнастическими палками и др.). Развитие силы.

Совершенствование составления индивидуального комплекса ОРУ, силовой гимнастики и проведение практического занятия. Инструкторская практика.

Прием контрольных нормативов.

Составитель: старший преподаватель Булгакова Л.В.

Зав. кафедрой: д.и.н., профессор Плаксин В. Н.