



**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 правовых и гуманитарных наук

## **АННОТАЦИЯ**

дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки – 38.03.01 «Экономика»

Направленность (профиль) – «Экономика и менеджмент на транспорте»

Уровень высшего образования – бакалавриат

Форма обучения – очно-заочная

Промежуточная аттестация – зачет

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

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части учебного плана по направлению 38.03.01 «Экономика» и изучаются на 1-2 курсах очно-заочной 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 поддержать данный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	УК - 7.1 Выбор здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Владеть: навыками здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
	УК -7.2 Обеспечение работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	Знать: обеспечение работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки Уметь: обеспечивать работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки Владеть: навыками обеспечения работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
	УК- 7.3 Соблюдение нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знать: правила соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Уметь: соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Владеть: навыками соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

## 3. Объем дисциплины по видам учебных занятий

Объем дисциплины составляет 328 часов, из которых 50 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (50 часов – лекционные занятия) по очно-заочной форме.

## 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 Чеснакова Н.П.

Зав. кафедрой: к.ю.н., доцент Горбунова Я.П.