

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Освоение данной дисциплины способствует профилактике различных заболеваний студентов, их здоровому образу жизни, что в конечном итоге положительно сказывается на работоспособности и интеллектуальных возможностях бакалавров.

Содержание дисциплины

ТЕМА 1. Аэробика и фитнес-технологии.

Понятие аэробики и фитнес-технологий. История аэробики и фитнес-технологий. Аэробика как групповые программы, направленные на тренировку кардиореспираторной системы. Фитнес как система занятий физической культурой, включающая поддержание хорошей физической формы и интеллектуального, эмоционального, социального и духовного начал. Разновидности аэробики и фитнес-технологий. Аэробика и фитнес-технологии как инновационные оздоровительные технологии.

ТЕМА 2. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка.

Основные виды проявления силовых способностей (статическая сила, динамическая сила,). Методика развития силовых способностей: с использованием веса собственного тела, с партнёром (во взаимном сопротивлении), со свободными весами. Техника безопасности при проведении занятий по силовой подготовке. Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

ТЕМА 3. Настольный теннис.

История развития настольного тенниса. Настольный теннис как олимпийский вид спорта. Настольный теннис как вид спорта, способствующий развитию общей координации движения, реакции и кардиореспираторной системы организма студентов. Правила настольного тенниса и основной инвентарь. Влияние технологических новшеств в развитии настольного тенниса. Поддачи и основные виды ударов настольном теннисе. Удары с верхним вращением мяча, удары с нижним вращением, плоские удары (без вращения). Прием подач соперника. Техника работы ног в настольном теннисе.

ТЕМА 4. Шахматы.

История развития шахмат. Современное состояние шахмат. Шахматы как олимпийский вид спорта. Роль шахмат в интеллектуальном развитии молодого поколения. Влияние шахмат на развитие памяти и аналитических способностей студентов бакалавриата Финуниверситета. Понятия дебютов, миттельшпиля и эндшпиля в шахматной партии. Шахматы как средство улучшения усидчивости и упорства в достижении поставленных целей для студентов.

ТЕМА 5. Физическая рекреация.

Техника безопасности. Обучение, совершенствование и особенности техники упражнений лечебной направленности. Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

ТЕМА 6. Мини-футбол.

Техника безопасности при занятиях мини-футболом. История развития мини-футбола. Мини-футбол как вид спорта, способствующий развитию общей координации движения, скоростных качеств, общей выносливости, реакции и кардиореспираторной системы организма студентов.

Правила мини-футбола и основной инвентарь. Влияние технологических новшеств в развитии мини-футбола.

Основные технические приемы в мини-футболе. Ведение и контроль мяча. Удары по воротам, пасы и перемещения игроков. Основные тактические схемы в мини-футболе.