**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**
**«Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова»**
**Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**

**Кафедра естественнонаучных и технических дисциплин**

# АННОТАЦИЯ

Дисциплина "Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)"

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Профиль: Бухгалтерский учёт, анализ и аудит

Уровень высшего образования: бакалавриат

Промежуточная аттестация: зачет

## 1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Прикладная физическая культура» является дисциплиной базовой части программы Блока 1 и изучается на 1, 2 и 3 курсе очной формы обучения в 1-5 семестрах; на 1 и 2 курсах заочной формы обучения.

Для изучения дисциплины студент должен:

– знать основы физической культуры, обладать соответствующим уровнем физической подготовленности, состоянием здоровья, иметь опыт занятий физическими упражнениями или конкретным видом спорта;

– уметь пользоваться гигиеническими средствами в физическом воспитании и спорте;

– владеть системой научно-практических знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, и творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, самоорганизации ЗОЖ при выполнении учебной, профессиональной, а также социокультурной деятельности.

Для успешного освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» студент должен иметь представление об основах физической культуры, теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта.

**2. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

**3. Объем дисциплины по видам учебных занятий**

Объем дисциплины составляет всего 328 часов, из которых:

по очной форме обучения 328 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (практические занятия);

по заочной форме обучения 328 часов составляет самостоятельная работа обучающегося.

**4. Основное содержание дисциплины**

Практические занятия (очная форма обучения)

- Легкоатлетическая подготовка: обучение элементам техники бега на дистанцию 2000 м, 3000 м, 100 м, технике ходьбы. Прыжка в длину с места. Обучение ОРУ, упражнениям на растягивание. Совершенствование освоенных студентами элементов легкоатлетической подготовки;
- Самоконтроль занимающихся физической культуры: обучение методикам самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры;
- Силовая подготовка: обучение технике выполнения упражнений на силу, технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах, технике выполнения упражнений с гимнастическими снарядами. Совершенствование освоенных студентами элементов силовой подготовки;
- Основы методики составления индивидуальных программ: 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.; составлению индивидуального комплекса ОРУ, силовой гимнастики и проведение практического занятия. Инструкторская практика. Обучение основам гигиены, самомассажа и корригирующей гимнастики для глаз.

Самостоятельная работа (заочная форма обучения)

Самоподготовка в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Изучение правил соревнований по избранному виду спорта. Проведение утренней физической зарядки. Совершенствование

индивидуальной техники в избранном виде спорта. Прохождение медицинского осмотра. Ознакомление с литературой по избранному виду спорта. Разработка и согласование комплекса ФУ, систем самостоятельных занятий по ФК и С.

Составитель: к.т.н. Дмитриева Т.В.

Зав. кафедрой: к.с/х н., к.т.н., доцент Шергина О.В.