

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре

наименование дисциплин (модуля)

Автор: Доцент, кандидат психологических наук Е.Г. Сайганова

Код и наименование направления подготовки, профиля:

38.03.06 «Торговое дело», профиль «Международная коммерция»

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Цель освоения дисциплины: сформировать компетенции в области поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК ОС-7).

План курса:

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры.

Тема 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов.

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

Формы текущего контроля успеваемости: опрос, реферат, тестирование.

Формы промежуточной аттестации, отражающие формирование компетенции на уровне данной дисциплины: зачет.

Этапы освоения компетенций УК ОС-7.3, УК ОС-7.4, УК ОС-7.5, УК ОС-7.6 отражают формирование:

на уровне знаний:

Знать основы самостоятельного поддержания и развития основных физических качеств

Знать методические основы, принципы и закономерности построения тренировочного процесса личной двигательной активности

на уровне умений:

Уметь осуществлять подбор физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды

Уметь различать факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие

на уровне навыков:

Владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья

Владеть методами самодиагностики, самооценки физического состояния организма, различными формами двигательной активности

Основная литература:

1. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. – 169 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.