Приложение 10 ОП ВО

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Авторы:

Доцент, кандидат психологических наук, доцент Сайганова Е.Г.

Заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья, кандидат педагогических наук, доцент А.Ф. Самоуков

Код и наименование направления подготовки, профиля:
38.03.02 Менеджмент, Международный менеджмент
Квалификация (степень) выпускника: бакалавр
Форма обучения: очная

Цель освоения дисциплины:
Формирование способности поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результат освоения дисциплины:
на уровне знаний:
- основ самостоятельного поддержания и развития основных физических качеств;
- методических основ, принципов и закономерностей построения тренировочного процесса личной двигательной активности;
- как творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития.

на уровне умений:
- уметь различать факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие осуществлять подбор физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды
- организовывать и проводить личную подготовку для выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки
- использовать творчески средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

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
- владеть методами проведения тренировочных занятий с использованием изученных упражнений, способами управления физической нагрузкой при выполнении упражнений, методами самоконтроля и самооценки физического состояния организма

План курса:
Практический раздел
- Атлетическая гимнастика
- Баскетбол
- Волейбол
- Легкая атлетика
- Плавание
- Фитнес-аэробика
- Футбол

Теоретический раздел

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:

В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности;

– при проведении учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости.

Промежуточная аттестация проводится в форме: контрольного тестирования физической подготовленности.

Основная литература:

1. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. – 234 с.
2. 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.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –228 с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. – 270 с.