Приложение 10 ОП ВО

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту
(Прикладная физическая культура: фитнес аэробика)

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

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:
роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
на уровне умений:
использовать творчески средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
на уровне навыков:
владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
составления и выполнения комплекса упражнений гимнастики;
контроля своего физического состояния.

План курса:
Практический раздел
- Классическая аэробика
- Степ-аэробика
- Функциональная тренировка
- Хореографическая подготовка
- Подготовка к показ. выступлениям
- Прикладно-ориентированная подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Общая физическая подготовка

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.