

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:

38.03.03 Управление персоналом, Управление человеческими ресурсами в международном бизнесе

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.