

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.Б.19 «Физическая культура и спорт»

**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 физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **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, контрольная работа, коллоквиум, реферат, диспут, эссе, тестирование.

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

Этапы освоения компетенций УК ОС-7.1, УК ОС-7.2 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.