

# **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.

### **Трудоемкость дисциплины: 328 ак.часов**

### **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.