

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Элективные курсы по физической культуре и спорту *наименование дисциплины*

**Автор:** Доцент, кандидат психологических наук ИОН РАНХиГС Сайганова Е.Г.

**Код и наименование направления подготовки, профиля:** 38.03.02 Менеджмент, направленность «Бизнес, культура и языки стран Европы (European Business, Languages and Culture). Англоязычный бакалавриат»

**Квалификация (степень) выпускника:** Бакалавр

**Форма обучения:** Очная

#### Цель освоения дисциплины:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Способен вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.
			Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей.
			Способен разработать программу физического саморазвития.

#### План курса:

Классическая аэробика
Степ-аэробика
Функциональная тренировка
Хореографическая подготовка
Подготовка к показ. выступлениям
Прикладно-ориентированная подготовка
Специальная физическая подготовка

**Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Формы и методы текущего контроля успеваемости: тестирование

Форма промежуточной аттестации – зачет

**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.