

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ****К.М.01.01.ДВ.01.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»****Автор** Е. Г. Сайганова**Код и наименование направления подготовки, профиля:** 38.03.01

Экономика

Профиль «Мировая экономика и внешнеэкономическая деятельность»

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр**Форма обучения:** очная**Цель освоения дисциплины:**

Сформировать компетенцию в области поддержки уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности: УК ОС-7.

**Содержание курса**

Техническая подготовка

Тактическая подготовка

Интегральная подготовка

Функциональная тренировка

Игровая подготовка

Прикладно-ориентированная подготовка

Специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

**Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	Способность постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин

Результат формирования компетенции на уровне данной дисциплины обеспечивается путем формирования у обучающихся:

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

– сформированы знания: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

– сформированы умения: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

– сформированы навыки: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Обучающиеся также должны овладеть навыками:

– составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики;

– контролировать свое физическое состояние.

### **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.

<https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762>

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.

<https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765>