

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**К.М.01.ДВ.01.05 ФИТНЕС-АЭРОБИКА****Автор** Е. Г. Сайганова**Код и наименование направления подготовки, профиля:** 38.03.01 Экономика
Профиль «Национальная экономика и государственное регулирование»**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр**Форма обучения:** очная**Цель освоения дисциплины:**

Сформировать компетенцию в области использования основ правовых знаний в различных сферах деятельности: УК ОС-7.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры.

Тема 3. Здоровый образ и стиль жизни обучающихся.

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7.	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	Занимается спортивной деятельностью

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

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.

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.