

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.05 Физическая культура и спорт (РЕ)

Автор: Хутин С.А., доцент кафедры физического воспитания и здоровья, к.э.н.

Е.Г. Сайганова, кандидат психологических наук, доцент,

А.Ф. Самоуков, кандидат педагогических наук, доцент, научный руководитель
кафедры физического воспитания и здоровья

Код и наименование направления подготовки, профиля: 38.03.02 Менеджмент
(Management for Business and Economics/Менеджмент в экономике и бизнесе (совместно с
Университетом Пизы, Италия). Англоязычный бакалавриат)

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Цель освоения дисциплины:

Сформировать компетенцию в области поддержания уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

План курса:

Практический раздел

Атлетическая гимнастика

Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Упражнения со штангой, гириями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Упражнения для

развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Баскетбол

Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита.

Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры.

Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции.

Двусторонняя игра.

Волейбол

Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование.

Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры.

Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра.

Сдача контрольных нормативов.

Легкая атлетика

Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра.

Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

Плавание

Плавание вольным стилем и брассом; повороты, прыжки в воду со стартовой тумбочки.

Обучение неумеющих плавать. Упражнения для формирования навыков в плавании;

воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде; развитие общей выносливости, закаливание организма.

Фитнес-аэробика

Аэробика, степ-аэробика, этно-аэробика, силовая аэробика, фитбол-аэробика, аэробика в стиле тай-бо, пилатес, калланетика, йога. Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Футбол

Передвижения и прыжки. Удары по мячу. Остановки мяча. Тактические приемы. Командные действия. Игра вратаря. Зонная и персональная защита. Двусторонняя игра. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Различные упражнения для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости.

Теоретический раздел

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

Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта.

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	УК ОС-7.1	Способность вовлекаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать

	полноценной социальной и профессиональной деятельности		уровень своей физической подготовленности
		УК ОС-7.2	Способен самостоятельно выбирать вид физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей
УК ОС-8	Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК ОС-8.1	Способность распознать угрозы и опасности для жизнедеятельности
		УК ОС-8.2	Способность выбрать оптимальные метод решения задач по обеспечению безопасности жизнедеятельности на рабочем месте исходя из имеющихся реальных возможностей, включая методы оказания неотложной помощи

Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
УК ОС-7.1	на уровне знаний: <ul style="list-style-type: none"> • основы физической культуры и здорового образа жизни
	на уровне умений: <ul style="list-style-type: none"> • использовать физкультурно–спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей
	на уровне навыков: <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельного правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья

УК ОС-7.2	<p>на уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> • базовые знания в области физической культуры и теории физвоспитания <p>на уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать физкультурно–спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей <p>на уровне навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> • оперировать системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением определённых нормативов по общефизической и спортивной подготовке)
УК ОС-8.1	<p>на уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поражающие факторы стихийных бедствий, крупных производственных аварий и катастроф с выходом в атмосферу радиоактивных веществ (РВ) и ХОВ, современных средств поражения, вредных и опасных производственных факторов • анатомо-физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и опасных поражающих факторов • методы прогнозирования и оценки ЧС <p>на уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разрабатывать и реализовывать меры защиты человека и окружающей среды обитания от негативных воздействий

	<ul style="list-style-type: none"> • проводить контроль параметров и уровней негативных воздействий на их соответствие нормативным требованиям • планировать и осуществлять мероприятия по повышению устойчивости производственных систем и объектов <p>на уровне навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> • оценки современного состояния сферы обитания • оценки негативных факторов сферы обитания • опытом успешной реализации технологий социально-психологической адаптации к образовательной среде вуза
УК ОС-8.2	<p>на уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сигналы оповещения ГО и порядок действий населения по сигналам • порядок и содержание работ руководителей предприятий, учреждений, организаций, независимо от их организационно-правовой формы, а также их подразделений по управлению действиями подчиненных в ЧС в соответствии с получаемой специальностью • психологические особенности социальной ситуации развития • общие и специальные факторы культурной среды как ситуации развития <p>на уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планировать мероприятия по защите производственного персонала и населения в ЧС и при необходимости принимать участие в проведении аварийно-спасательных и других неотложных работ при ликвидации последствий ЧС

	<ul style="list-style-type: none"> самостоятельно применять различные адаптационные технологии в процессе социально- психологической адаптации
	на уровне навыков: <ul style="list-style-type: none"> основами самоорганизации и самоанализа в образовательной среде вуза для различных категорий обучающихся

В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности (с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в системе дистанционного обучения (СДО)) - <https://lms.ranepa.ru>.

Промежуточная аттестация проводится в форме: зачета (в форме устного опроса по теоретическому разделу программы и по результатам выполнения тестов по общефизической подготовке).

Основная литература:

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2020. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454154>
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов. Москва: Издательство Юрайт, 2020. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454085>
3. Конеева Е. В. Физическая культура: учебное пособие для вузов. Москва: Издательство Юрайт, 2020. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446683>