

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

К.М.01.ДВ.01.06 ФИТНЕС-АЭРОБИКА

Автор: Доцент, кандидат психологических наук Е.Г. Сайганова

Код и наименование направления подготовки, профиля:

38.03.06 «Торговое дело», профиль Цифровизация бизнеса и электронная торговля»

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Цель освоения дисциплины: сформировать компетенции для поддержки должного уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

План курса:

1. Техническая подготовка
2. Тактическая подготовка
3. *Упражнения со специальным оборудованием
4. Интегральная подготовка
5. Функциональная тренировка
6. Игровая подготовка
7. *Скоростно-силовая подготовка
8. Прикладно-ориентированная подготовка
9. Специальная физическая подготовка
10. Общая физическая подготовка

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

Формы текущего контроля успеваемости: опрос, контрольная работа, коллоквиум, реферат, диспут, эссе, тестирование.

Формы промежуточной аттестации, отражающие формирование компетенции на уровне данной дисциплины: зачет.

Этапы освоения компетенций УК ОС-7.1, УК ОС-7.2 отражают формирование:

на уровне знаний:

Знать основы самостоятельного поддержания и развития основных физических качеств

Знать методические основы, принципы и закономерности построения тренировочного процесса личной двигательной активности

на уровне умений:

Уметь осуществлять подбор физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды

Уметь различать факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие

на уровне навыков:

Владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья

Владеть методами самодиагностики, самооценки физического состояния организма, различными формами двигательной активности

Основная литература:

1. 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.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.