

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**К.М.01.01 «Физическая культура и спорт»***наименование дисциплин (модуля)***Автор:** Доцент, кандидат психологических наук Е.Г. Сайганова**Код и наименование направления подготовки, профиля:**

38.03.06 «Торговое дело», профиль «Международная коммерция»

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр**Форма обучения:** очная

Цель освоения дисциплины: сформировать компетенции в области поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК ОС-7).

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, футбол-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 (тестирование в СДО)

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

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

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

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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.

Компоненты компетенций 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.