

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.11.02 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту:
общефизическая подготовка»

Автор:

Заведующая кафедры физкультурно-оздоровительной работы Воробьева С.А.

Преподаватель кафедры физкультурно-оздоровительной работы Лис Н.С.

**по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент»,
профиль «Организационный менеджмент»**

квалификация бакалавр

формы обучения очная

Цель освоения дисциплины:

Сформировать компетенцию «способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» в области государственного и муниципального управления

Алгоритм формирования компетенции базируется:

- на представлении о физической культуре личности, как социально-детерминированной области общей культуры человека, представляющей собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности и выражающейся в физической готовности к социальной и профессиональной деятельности.

- на универсальных учебных действиях, которые представляют собой в широком смысле умение учиться, способность к саморазвитию, самосовершенствованию.

- на овладение физическими упражнениями из различных видов спорта, упражнениями профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений, предусматривает, как совершенствование ранее изученных двигательных умений и навыков, так и освоение новых двигательных действий (умений и навыков), а также развитие таких физических качеств как выносливость, сила, быстрота движений, ловкость и гибкость

| № п/п | Наименование тем | Краткое описание тем |
|-------|---|---|
| 1. | Физическая культура как общественное явление | Общая характеристика физической культуры. Понятие физической культуры. Понятие физического воспитания. Видовые компоненты физической культуры. |
| 2. | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов | Понятие физического совершенствования. Понятие физического развития. Понятие физической и функциональной подготовленности. |
| 3. | Анатомо-физиологические особенности систем организма человека | Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая система. Лимфатическая система. Иммунная система. Нервная система. Пищеварительная система. Дыхательная система. Мочеполовой аппарат. Половая система. Сенсорная система. Система покровных органов. |
| 4. | Основные физиологические функции и их регуляции в организме. | Основные функции организма. Понятие метаболизма. Понятие ассимиляции и диссимиляции. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Расход энергии. |

| № п/п | Наименование тем | Краткое описание тем |
|-------|--|--|
| 5. | организма к физическим нагрузкам и напряжениям. | Понятие об адаптации, адаптационных резервах человека, формах адаптации, норме реакции. |
| 6. | Воздействие психоактивных веществ на организм человека. | Понятие наркологии. Психоактивные вещества. |
| 7. | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Факторы, влияющие на здоровье человека, связь общей культуры студента и его образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни и личное отношение к здоровью самого студента. Физическое самовоспитание и критерии эффективности здорового образа жизни. |
| 8. | Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов. | Психофизиологические характеристики учебного труда студента, динамика его работоспособности в течении учебного года. Влияние стрессовых факторов на психофизическое состояние студентов, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Использование средств и методов физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда. |
| 9. | Основы ходьбы и бега в легкой атлетике. | Основы техники ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции. Барьерный бег. Эстафетный бег. Бег на длинные дистанции. |
| 10. | Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол. Футбол | История возникновения и развития игры волейбол. Правила игры. История возникновения и развития игры баскетбол. Правила игры. История возникновения и развития игры футбол. Правила игры. |
| 11. | Олимпийские игры | История возникновения Олимпийских игр. Символика и атрибутика Олимпийских игр. |

Формы текущего контроля

- *направленные на контроль усвоения знаний* о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

– *направленные на формирование умений* творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

– *направленные на формирование навыков* владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Форма промежуточной аттестации – зачет

Основная литература:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования уровень высшего образования бакалавриат направление подготовки 38.03.04 государственное и муниципальное управление. М: 2014.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
3. Педагогика физической культуры. Издательство: КноРус 2016