

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

К.М.01.03

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Автор-составитель: Боков Александр Владимирович, Старший преподаватель кафедры гуманитарных наук

Код и наименование направления подготовки, профиля:

38.03.04 Государственное и муниципальное управление, Направленность (профиль) «Государственное регулирование экономики»

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

- способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК ОС - 7);

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

ОТФ/ТФ/трудовые действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК-7.1. Способен вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.	на уровне знаний: - знания о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
	УК-7.2. Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей.	на уровне умений: - творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
	УК-7.3. Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития.	на уровне навыков: - владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.
	УК-8.1. Способность распознавать угрозы и опасности для жизнедеятельности	на уровне знаний: законодательства и программных документов, видов угроз, способов выявления и предупреждения угроз, видов чрезвычайных ситуаций, общих правил и алгоритмов действий в нештатных и чрезвычайных ситуациях, пределов своей компетенции и основных компетенций сопряженных отраслей практической деятельности, практики и стереотипов принятия управленческих решений, типов и разновидностей юридических и служебных документов, порядка их разработки и утверждения, основных показателей состояния за-
	УК-8.2. Выбирает оптимальные метод решения задач по обеспечению безопасности жизнедеятельности на рабочем месте исходя из имеющихся реальных возможностей, включая методы оказа-	

	ния неотложной помощи.	конности, правопорядка, безопасности личности в государстве;
		на уровне умений: находить связь основных положений Конституции РФ с законами и другими нормативными актами, ориентироваться в иерархии нормативных актов, правильно с позиций морали и этики оценивать влияние законоположений на реальную жизнь, отстаивать свою принципиальную, основанную на нормах права, морали и этики профессиональную позицию, проявлять уважение к национальным, религиозным, иным социокультурным ценностям и особенностям жизни различных социальных групп, ставить общесоциальные, профессиональные цели выше предрассудков и предубеждений, правильно рассчитывать пределы допустимого риска; использовать особенности коллектива и его потенциал, применять правовые знания в ситуациях повседневной профессиональной деятельности, предвидеть последствия принятия правовых решений по вопросам профессиональной деятельности, находить и правильно оценивать факторы опасности для личности, общества и государства, своевременно и оперативно реагировать на возникновение факторов опасности для личности, общества, работать с шаблонами служебных документов, редактировать проекты служебных документов,
		на уровне навыков: ориентировки в быстро меняющейся обстановке, складывающейся при нештатных и чрезвычайных ситуациях; сохранения контроля за своими эмоциями, противостояния панике и массовому психозу, предупреждения и конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, привнесения элементов правовой культуры в практическую профессиональную деятельность.

Целями освоения учебной дисциплины являются

- формирование физической культуры личности
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

План курса:

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Тема 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 3. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ (ППФП).

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Тема 4 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Методика занятий оздоровительным бегом. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Специальные упражнения бегуна.

Техника бега на длинные дистанции. Высокий старт. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Техника финиширования. Совершенствование специальных упражнений бегуна. Техника прыжков в длину с места.

Техника эстафетного бега. Подготовка к выполнению нормативов легкой атлетики комплекса ГТО.

Тема 5. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие силовых качеств. Развитие силовой выносливости. Развитие гибкости. Комплексы дыхательных упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств..Подготовка к выполнению силовых нормативов комплекса ГТО.

ОТФ/ТФ/трудовые действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК-7.1. Способен вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.	на уровне знаний: - знания о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
	УК-7.2. Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей.	на уровне умений: - творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
	УК-7.3. Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития .	на уровне навыков: - владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

Основная литература:

1. 1. Авдеева, М. С. Физическая культура студентов [Текст]: учебное пособие / М. С. Авдеева, Т. В. Беличева, Е. Г. Тупицына, С. Н. Тимофеева. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2012. – 148 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон.текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон.текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс]: программа элективного курса / Кузьменко Г.А., Эссеббар К.М.— Электрон.текстовые данные.— М.: Прометей, 2013.— 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18632.html>.— ЭБС «IPRbooks»