

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**К.М.01.02**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Автор:** Боков Александр Владимирович, старший преподаватель кафедры гуманитарных наук

**Код и наименование направления подготовки, профиля:**  
38.03.04 Государственное и муниципальное управление, профиль «Государственное регулирование экономики»

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная, заочная

Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

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

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ/трудовые действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УКОС-7.1	на уровне знаний: – знания о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
		на уровне умений: – умения творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		на уровне навыков: – владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.

**Цель освоения дисциплины:**

Целями освоения учебной дисциплины являются

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 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 подготовленности 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:**

#### **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 тайбо, 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**

(лекции)

Тема1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема2. Социальные и биологические основы физической культуры.

Тема3. Здоровый образ и стиль жизни студентов.

Тема4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов.

Тема5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

**Форма промежуточной аттестации: зачет.**

Оценочные средства для промежуточной аттестации.

Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	УК-7.1. Способен вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7.1	Посещает учебные занятия по дисциплине	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участствует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии

### **Основная литература:**

1.СайгановаЕ.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / СайгановаЕ.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А.Деркача. –М.: Изд-во РАГС, 2009.–234 с.

2.СайгановаЕ.Г.Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г.Сайганова,В.А.Дудов –М.: Изд-во РАГС, 2011. –169 с.

3.СайгановаЕ.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие.Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов–М.: Изд-во РАГС, 2010. –228 с.

4.СайгановаЕ.Г.Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат /  
Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. –М.: Изд-во РАГС, 2010. –270 с.