

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ворошилова Ольга Леонидовна

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.01.2021 12:51:44

Уникальный программный ключ:

4cf44b5e98f1c61f6706034678e173157e8e583b4f7ca495ca805e1a2373941b

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: новые физкультурно-спортивные виды» по специальности 38.03.04 Государственное и муниципальное управление направленность (профиль) «Государственное и муниципальное управление»

1. Цели освоения дисциплины.

Целью освоения дисциплины является 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 профессиональной деятельности.

2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: новые физкультурно-спортивные виды»:

ОК-7 - способностью к самоорганизации и самообразованию;

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Требования к результатам освоения дисциплины.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- ценности физической культуры, значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- особенности двигательного режима и других условий работы;
- порядок организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
- основы контроля за состоянием здоровья;
- здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;
- оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;

- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;
 - использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- владеть:
- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни.
 - навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по адаптивной физической культуре;
 - навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.


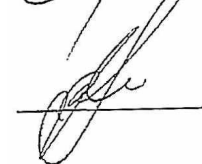
4. Содержание дисциплины.

Аэробика. Шейпинг. Пилатес. Атлетическая гимнастика. Карате.

Разработчик: Гречишников А.Л.

Зав. кафедрой физической культуры

**Председатель Межкафедрального
координационного учебно-методического
совета**

А.Л. Гречишников

И.В. Анциферова