

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков  
Должность: директор  
Дата подписания: 14.02.2023 16:14:48  
Уникальный программный ключ:  
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Б1.О.10 Физическая культура и спорт**

*наименование дисциплин (модуля)/практики*

**Автор:** к.психол.н. Е.Г. Сайганова, доц. В.Ю. Ефимов-Комаров, д.п.н. П.П. Смолев

**Код и наименование направления подготовки, профиля:**

**39.03.02. «Социальная работа»,**

**Профиль «Социальная работа в различных сферах жизнедеятельности»**

**Квалификация (степень) выпускника: бакалавр**

**Форма обучения: заочная**

**Цель освоения дисциплины:**

Сформировать компетенции в области физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**План курса:**

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Основные понятия, структура и средства физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина в системе высшего образования. Основные положения организации учебного процесса физического воспитания в СЗИУ РАНХиГС.

**Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе. Контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовки студентов по специальности. Профессиограмма. Свойства и качества личности, имеющие существенное значение для успеха в работе. Прямой и косвенный (опосредованный) перенос развития физических качеств и двигательных навыков методом моделирования.

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

Цель, задачи и принципы спортивной тренировки. Виды спортивной подготовки. Общая физическая подготовка, её задачи и средства. Эффективность тренировочного процесса. Характеристика и развитие физических качеств. Понятие о физической нагрузке. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

### **Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры.**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической нагрузки.

Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### **Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

### **Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта.**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Краткая характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений. Индивидуальный выбор вида спорта.

#### **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Форма текущего контроля – тестирование (с применением ДОТ), опрос, реферат, тестирование технической и физической подготовленности.

Форма промежуточной аттестации – устный опрос по билетам, тестирование физической подготовленности.

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 ОС-7.1	способен вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия
		УК ОС-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

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
Этап 1. УК ОС-7.1: способен вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия	Посещает учебные занятия по дисциплине	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечен в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует 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.
Этап 2. УК ОС-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	Посещает самостоятельные занятия по дисциплине	Вовлечен в самостоятельные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует 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.
Этап 3. УК ОС-7.3: способен разработать и реализовать программу физического саморазвития	Разрабатывает и реализует программу физического саморазвития. Посещает самостоятельные занятия по физической культуре в рамках программы саморазвития.	На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддержания физического здоровья.

### **Основная литература:**

1. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. – 234 с.
2. 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.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –228 с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –270 с.