

Автономная Некоммерческая Организация Высшего Образования

**«**Славяно-Греко-Латинская Академия»

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Директор Института \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,  кандидат философских наук  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Одобрено:**  Решением Ученого Совета  от «22» апреля 2022 г. протокол № 5 | **УТВЕРЖДАЮ**  Ректор АНО ВО «СГЛА»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Храмешин С.Н. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.06 Физическая культура и спорт**

|  |  |
| --- | --- |
| **Направление подготовки** | **38.03.02 Менеджмент** |
| **Направленность (профиль)** | **Управление бизнесом** |
| **Кафедра** | **международных отношений и социально-экономических наук** |
| **Форма обучения**  **Год начала обучения** | **Очная**  **2022** |
| **Реализуется в семестре** | **1 курс 1** |

**Б1.О.06 Физическая культура и спорт**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование дисциплины** | | **Б1.О.06 Физическая культура и спорт** |
| Краткое содержание | Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры. Исторические этапы развития физической культуры. Исторические и социокультурные условия развития физической культуры и спорта Олимпийское движение: история, принципы, традиции, правила. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Социально-биологические основы физической культуры. Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений.  Научная организация труда и физической культуры студента. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.  Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Научно-теоретические основы физического воспитания. Сила и методы её развития. Быстрота и методы её развития. Выносливость и методы её развития. Ловкость и методы её развития. Гибкость и методы её развития. Основы построения процесса физической подготовки.  Оздоровительно-рекреационная физическая культура. Восстановление организма после напряженных физических нагрузок. Основы методики тренировки физических качеств с различным контингентом занимающихся. Основы методики тренировки физических качеств с различным контингентом занимающихся. Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.  Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов.  Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) студентов | |
| Результаты освоения дисциплины | Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку и обеспечивает работоспособность в профессиональной деятельности  Демонстрирует знание норм здорового образа жизни и поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| Трудоемкость, з.е. | 2 | |
| Формы отчетности | Зачет | |
| **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины** | | |
| Основная литература | 1. Базовая физическая культура Электронный ресурс : учебное пособие. - Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 132 с., экземпляров неограничено 2. Зенкова, Т. А.<BR>&nbsp;&nbsp;&nbsp; Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8, экземпляров неограниченно | |
| Дополнительная литература | 1. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры / Н.Е. Ветков : учебно-методическое пособие Электронный ресурс : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ) ; Орел, 2016. - 126 c. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено  2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов / А.В. Царик / Ю.В. Окуньков : практическое пособие Электронный ресурс : Спорт ; Москва, 2016. - 234 c. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-90683979-4, экземпляров неограничено   1. Даценко, С. С. Волейбол: теория и практика : Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / Даценко С. С. Москва : Спорт, 2016. - 456 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9906734-7-2, экземпляров неограничено 2. История физической культуры : учебник для вузов / [С. Н. Комаров, К.А. Цатурова, Ю. Ф. Курамшин и др.] ; под ред. С. Н. Комарова. - Москва :Академия, 2013. - 239 с. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО. Библиогр.: с. 236. - ISBN 978-5-7695-9565-3, экземпляров неограничено 3. 5. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека : (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) / В.С. Николаев ; А.А. Щанкин. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 80 с. - ISBN 978-5-4475-4860-5, экземпляров неограничено 4. Суник, А. Б. Современные олимпийские игры: краткий исторический очерк (1896–2012 гг.) / Суник А. Б. - Москва : Советский спорт, 2013. - 232 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-97180590-8, экземпляров неограничено 5. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ / Р.М. Кадыров / В.Д. Гетьман / А.В. Караван : учебное пособие Электронный ресурс : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ ; Санкт-Петербург, 2015. - 150 c. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9227-0620-9, экземпляров неограничено. | |