

**Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС**  
Кафедра менеджмента

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

*«Менеджмент организации»*

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
ПО ВЫБОРУ**

**Б1.В.11**

краткое наименование дисциплины-ЭКпоФК

по направлению подготовки:

38.03.02 Менеджмент

формы обучения: очная, очно-заочная

Год набора – 2023

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

Дисциплина *(Б1.В.11 Элективные курсы по физической культуре и спорту по выбору)* обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента 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
		УК ОС-7.3	Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития
		УК ОС-7.4	Способен определять уровень и формы физической нагрузки адекватно ситуации
		УК ОС-7.5	Способен самостоятельно выбирать вид физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей
		УК ОС-7.6	Способен развивать уровень своей физической подготовленности

## 2. Объем дисциплины

общий объем дисциплины *328 акад. час./ 246 астр. час.*

количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем *328 акад. час. (практические(семинарские) – 328 акад. час.)*

место дисциплины в структуре образовательной программы: *дисциплина изучается на 1-3 курсе с 1 по 6 семестр очной формы обучения, на 2 курсе очно-заочной формы обучения.*

## 3. Структура дисциплины

*Очная форма обучения*

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
1.	Классическая аэробика	<b>58</b>	-	-	58	-	-	Т, Р, О, У, СН
2.	Степ-аэробика	<b>82</b>	-	-	82	-	-	Т, Р, О, У, СН
3.	Функциональная тренировка	<b>24</b>	-	-	24	-	-	Т, Р, О, У, СН
4.	Хореографическая подготовка *Пилатес, йога	<b>12</b>	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН
5.	Подготовка к показательным выступлениям *Упражнения на развитие мобильности и подвижности суставов	<b>12</b>	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	<b>48</b>	-	-	48	-	-	Т, Р, О, У, СН
7.	Специальная физическая подготовка	<b>46</b>	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН
8.	Общая физическая подготовка	<b>46</b>	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация								<b>зачет</b>
<b>Итого</b>		<b>328</b>	-	-	328	-	-	

Используемые сокращения:

Л - занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ЛР - лабораторные работы (вид занятий семинарского типа);

ПЗ - практические занятия (виды занятий семинарского типа за исключением лабораторных работ);

КСР - индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);

ДОТ - занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности;

СРО - самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Примечание:

\* формы заданий текущего контроля успеваемости (контрольные работы (К), опрос (О), тестирование (Т), коллоквиум (Кол) и т.п.) и виды учебных заданий (эссе (Эс), реферат (Реф), диспут (Д) и др.), с применением которых ведется мониторинг успешности освоения образовательной программы обучающимися

\*\* формы промежуточной аттестации: экзамен (Э), зачет (З)/зачет с оценкой (З/О)

<sup>1</sup> Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.

**Очно-заочная форма обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.					Форма текущего контроля успеваемости <sup>2</sup> , промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
1	Классическая аэробика	<b>41</b>	1				40	Т, Р, О, У, СН
2	Степ-аэробика	<b>41</b>	1				40	Т, Р, О, У, СН
3	Функциональная тренировка	<b>41</b>	1				40	Т, Р, О, У, СН
4	Хореографическая подготовка *Пилатес, йога	<b>41</b>	1				40	Т, Р, О, У, СН
5	Подготовка к показательным выступлениям *Упражнения на развитие мобильности и подвижности суставов	<b>41</b>	1				40	Т, Р, О, У, СН
6	Прикладно-ориентированная подготовка	<b>41</b>	1				40	Т, Р, О, У, СН
7	Специальная физическая подготовка	<b>41</b>	1				40	Т, Р, О, У, СН
8	Общая физическая подготовка	<b>41</b>	1				40	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация								<b>зачет</b>
<b>Итого</b>		<b>328</b>	<b>8</b>				<b>320</b>	

Используемые сокращения:

Л - занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ЛР - лабораторные работы (вид занятий семинарского типа);

ПЗ - практические занятия (виды занятий семинарского типа за исключением лабораторных работ);

КСР - индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);

ДОТ - занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности;

СРО - самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Примечание:

\* формы задний текущего контроля успеваемости (контрольные работы (К), опрос (О), тестирование (Т), коллоквиум (Кол) и т.п.) и виды учебных заданий (эссе (Эс), реферат (Реф), диспут (Д) и др.), с применением которых ведется мониторинг успешности освоения образовательной программы

<sup>2</sup> Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.

обучающимися

\*\* формы промежуточной аттестации: экзамен (Э), зачет (З)/зачет с оценкой (З/О)

#### **4.Форма промежуточной аттестации: зачет**

#### **5.Основная литература**

1. Бударников А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе: Учебное пособие/ А.А. Бударников./ М.: Изд-во ФГБОУ ВПО РУДН, 2012. - 156с. <http://www.iprbookshop.ru/11406> (дата обращения: 26.06.2022).
2. Бударников А.А., Козлов А.В. Пауэрлифтинг – вариативный компонент физической культуры в вузе: Учебное пособие/ А.А. Бударников., А.В.Козлов/ М.: Изд-во ФГБОУ ВПО РУДН, 2013. - 248с. <https://search.rsl.ru/ru/record/01006690483> (дата обращения: 26.06.2022).