

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС
Кафедра физического воспитания и здоровья

ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

«Теория культуры и культурная политика»

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Б1.О.24

краткое наименование дисциплины: Физ.КС

по направлению подготовки:
50.03.01 Искусства и гуманитарные науки

формы обучения: очная

Год набора – 2023

1. Планируемые результаты освоения дисциплины /модуля/практики

1.1 Дисциплина Б1.О.24 «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование Компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Способность применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания, о видах здорового образа жизни, самодиагностики и физическом совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.2	Способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
УК - 8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК- 8.1	Способность выбрать оптимальные методы укрепления здоровья и безопасной жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

2. Объем дисциплины

объем дисциплины
количество академических часов, выделенных
на занятия лекционного типа
на занятия семинарского типа
на самостоятельную работу студентов

2 з.е./72 а.ч./54 астр.ч

8 а.ч./6 астр.ч

48 /36 астр.ч

16 а.ч./12 астр.ч.

3. Структура дисциплины

Очная форма обучения

№п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.					СР/ ЭО, ДОТ *	Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации*
		Всего	Работа обучающихся по видам учебных занятий					
			Л/ ЭО, ДОТ *	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
1.	Атлетическая гимнастика	10			8		2	Т,Р,У
2.	Баскетбол	10			8		2	Т,Р,У
3.	Волейбол	10			8		2	Т,Р,У
4.	Легкая атлетика	6			4		2	Т,Р,У
5.	Фитнес-аэробика	20			16		4	Т,Р,У
6.	Футбол	6			4		2	Т,Р,У
Теоретический раздел								
7.	Теория физической культуры (лекции, СДО**)	10**	8*	-	-	-	2**	Т,Р
Промежуточная аттестация								3
Всего по курсу		72	8*	-	48	-	16**	

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:

* тестирование (Т), реферат (Р), упражнения (У), сдача нормативов (СН)

** зачет (З)

4.Форма промежуточной аттестации: зачет

5.Основная литература

1. Крылатых В. Ю. Физическая культура и спорт. Учебное пособие. ЭОР [Электронный ресурс]. – М: РАНХиГС, 2019. URL: <https://lms.ranepa.ru/course>

2. 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. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351762>