

## АННОТАЦИЯ

### дисциплины Б1.В.ДВ.12 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление: 38.03.03 Управление персоналом

Направленность (профиль) Управление персоналом

**Объем трудоемкости:** 328 часов

**Цель освоения дисциплины:** формирование у обучающихся способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:** наделение обучающихся систематизированными знаниями о социальной роли физической культуры в развитии личности и ее физическая подготовка к профессиональной деятельности; наделение обучающихся знаниями о социально-биологических основах адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания; об основах здорового образа жизни для их применения в социальной и профессиональной деятельности.

**Место дисциплины в структуре образовательной программы.** Дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к циклу Б1.В.ДВ.12, входят в вариативную часть дисциплин по выбору основной образовательной программы. Общая трудоёмкость элективных дисциплин 328 часов.

**Требования к результатам освоения дисциплины:** Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций: ОК-8. ОК-9.

| Коды компетенций | Название компетенции                                                                                                                   | Краткое содержание / определение и структура компетенции (знать, уметь, владеть).<br>Характеристика (обязательного) порогового уровня сформированности компетенций у выпускника вуза                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-8             | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.<br><b>Уметь:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности                     |
| ОК-9             | способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций                                         | <b>Знать:</b> теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системах «среда – человек – машина»; «среда обитания – человек», правовые, нормативно – технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности, последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и опасных факторов чрезвычайных ситуаций, средства и методы повышения безопасности и экологичности технических средств и технологических процессов.<br><b>Уметь:</b> проводить контроль параметров среды обитания (рабочей среды) и уровня негативных |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>воздействий среды обитания на человека, эффективно применять средства защиты человека от негативных воздействий, проводить расчет обеспечения условий безопасной жизнедеятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками проведения контроля параметров среды обитания (рабочей среды) и уровня негативных воздействий среды обитания на человека, расчета параметров рабочей зоны помещений, защиты от негативных факторов.</p> |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Основные разделы дисциплины:**

| Индекс        | Наименование<br>элективных<br>дисциплин                  | Количество часов |                   |           |           |           |           |           |
|---------------|----------------------------------------------------------|------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|               |                                                          | Всего            | Контактная работа |           |           |           |           |           |
|               |                                                          |                  | 1с                | 2с        | 3с        | 4с        | 5с        | 6с        |
| 1             | 2                                                        | 3                | 4                 | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         |
| Б1.В.ДВ.12.01 | Аэробика и фитнес технологии                             | 48               | 8                 | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         |
| Б1.В.ДВ.12.02 | Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка | 88               | 14                | 14        | 14        | 14        | 14        | 18        |
| Б1.В.ДВ.12.03 | Настольный теннис                                        | 84               | 14                | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        |
| Б1.В.ДВ.12.04 | Шахматы                                                  | 72               | 12                | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        |
| Б1.В.ДВ.12.05 | Физическая рекреация                                     | 36               | 6                 | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         |
| <b>Всего:</b> |                                                          | <b>328</b>       | <b>54</b>         | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>58</b> |

**Курсовые работы:** не предусмотрена.

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** зачет в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

**Основная литература:**

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A](http://www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A).
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA](http://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA).
3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E](http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E).
4. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

[Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 499 с. — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/B598CE93-B8C9-42C0-9E95-F66A0EB3DD72#page/1>

5. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 111 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1674-9. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>