

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
(АНО ВО МГЭУ)
НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)



УТВЕРЖДАЮ
Директор НИ (ф) АНО ВО МГЭУ
Е.Б. Жбаков

«06» июля 2018г

АННОТАЦИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.ДВ.01.01 «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направление подготовки **38.03.01 Экономика**

Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной
программы прикладного бакалавриата
«Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

| | |
|--|------------------------------------|
| Формы обучения: | очная, заочная |
| Виды профессиональной деятельности: | расчетно-экономическая; учетная |
| Учебный год: | 2018-2019 |

Нижний Новгород 2018

1. Цели и задачи обучения по дисциплине

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- развитие физических качеств, посредством выполнения аэробного, атлетического и корригирующего тренинга различных групп мышц, а также выполнения дыхательных упражнений;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» направлен на формирование у студентов, обучающихся по программе высшего образования – программе бакалавриата – по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) программы «Бухгалтерский учет, анализ и аудит» общекультурной компетенции ОК-8.

| Планируемые результаты освоения образовательной программы | Планируемые результаты обучения по дисциплине «Общая физическая подготовка» |
|---|--|
| ОК-8, способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>Знает: практические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни; основные двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; контролировать технику выполнения двигательных действий и величину физической нагрузки; соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> |

| | |
|--|--|
| | Владеет: навыками выполнения аэробного, атлетического и корригирующего тренинга различных групп мышц, а также навыками выполнения дыхательных упражнений; навыком использования спортивного инвентаря. |
|--|--|

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.Б.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и реализуется в рамках базовой части Блока I «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата.

Освоение дисциплины «Общая физическая подготовка» основывается на знаниях, умениях и навыках, приобретенных при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт», которая также формирует компетенцию ОК-8. В качестве промежуточной аттестации по дисциплине предусмотрен зачет в 1-6 семестрах у обучающихся в очной форме обучения, в 1-м семестре у обучающихся в заочной форме обучения, который входит в общую трудоемкость дисциплины.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Согласно учебным планам общая трудоемкость дисциплины «Общая физическая подготовка» составляет 328 часов.

Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | | | |
|--|-------------|----------|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Контактная работа* (аудиторные занятия) | 328 | 54 | 54 | 72 | 36 | 72 | 40 |
| Практические занятия (ПЗ) | 328 | 54 | 54 | 72 | 36 | 72 | 40 |
| Вид промежуточной аттестации - зачёт | | + | + | + | + | + | + |
| Общая трудоёмкость | 328 | 54 | 54 | 72 | 36 | 72 | 40 |

Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр |
|---|-------------|---------|
| | | 1 |
| Самостоятельная работа* | 324 | 324 |
| Вид промежуточной аттестации - зачёт | 4 | 4 |
| Общая трудоёмкость | 328 | 328 |

- * для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом.

5. Краткое содержание дисциплины

- Тема.1 Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии.

- Тема.2 Тренинг основных физических качеств необходимых для жизнедеятельности.
- Тема.3 Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бега.
- Тема.4 Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных мышечных групп: плечевого пояса, спины, груди, ноги брюшного пресса со свободными отягощениями и весом собственного тела.
- Тема.5 Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных силовых качеств и мышечных объемов с использованием штанги и тренажеров.
- Тема.6 Атлетический тренинг для развития больших мышечных групп, включающий базовые упражнения.
- Тема.7 Корректирующий тренинг, включающий упражнения для профилактики и реабилитации при нарушениях осанки, сколиозах, остеохондрозах, излишних жировых отложениях и целлюлите.
- Тема.8 Повторно – переменный метод тренировки в тренажерном зале.
- Тема.9 Специальные упражнения на развитие гибкости.
- Тема.10 Специальные дыхательные упражнения. Формирование навыков правильного дыхания по методике: К.П.Бутейко, А.Н.Стрельниковой.
- Тема.11 Круговая тренировка с использованием тренажеров.