

Факультет гуманитарных и социальных наук

АННОТАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательная программа

38.03.04. Государственное и муниципальное управление

Наименование дисциплины	<i>Физическая культура</i>
Общая трудоемкость дисциплины	2 З.Е. (72 час.)
Краткое содержание дисциплины	
Название разделов дисциплины	Содержание раздела (темы)
Теоретический раздел	<p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.</p> <p>Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Тема 5. Педагогические основы физического воспитания.</p> <p>Тема 6. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.</p> <p>Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>
Методико-практический раздел	<ol style="list-style-type: none">1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненноважными умениями и навыками.2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.4. Основы методики самомассажа.5. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

	<p>8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.</p> <p>10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</p> <p>11. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.</p> <p>12. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.</p> <p>13. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>14. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.</p> <p>15. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>16. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</p>
Контрольный раздел	Тестирование уровня теоретических знаний Зачетное задание

Разработчики:

Доцент кафедры физического воспитания и спорта Л.Н. Коданева

Согласовано:

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Т.Р. Лебедева

Зам. заведующего кафедрой ГМУ по учебной работе

Г.А. Куликовская