Подвальный
Евгений Семенович
Подписано цифровой подписью:
Подвальный Евгений Семенович
Дата: 2024.07.16 14:05:54 +03'00'

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.35 «Физическая культура и спорт»

Автор:
доцент кафедры естественно-научных и социальных дисциплин, Воробьева С.А.

по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»,
профиль «Правовое обеспечение государственного и муниципального управления»
квалификация бакалавр
форма обучения очная, очно-заочная

Цель освоения дисциплины:
Сформировать компетенцию «способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

Алгоритм формирования компетенции базируется:

- на представлении о физической культуре личности, как социально-детерминированной области общей культуры человека, представляющей собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности и выражающейся в физической готовности к социальной и профессиональной деятельности.
- на универсальных учебных действиях, которые представляют собой в широком смысле умение учиться, способность к саморазвитию, самосовершенствованию.
- на овладение физическими упражнениями из различных видов спорта, упражнениями профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений, предусматривает, как совершенствование ранее изученных двигательных умений и навыков, так и освоение новых двигательных действий (умений и навыков), а также развитие таких физических качеств как выносливость, сила, быстрота движений, ловкость и гибкость

№ п/п	Наименование тем	Краткое описание тем
1.	**Атлетическая гимнастика**	Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Упражнения со штангой, гирями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.
2.	**Баскетбол**	Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Технико-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра.
3.	**Волейбол**	Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.
4.	**Легкая атлетика**	Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и

№ п/п	Наименование тем	Краткое описание тем
		тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.
5.	**Плавание**[1]	Плавание вольным стилем и брассом; повороты, прыжки в воду со стартовой тумбочки. Обучение неумеющих плавать. Упражнения для формирования навыков в плавании; воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде; развитие общей выносливости, закаливание организма.
6.	**Фитнес-аэробика**	Аэробика, степ-аэробика, этно-аэробика, силовая аэробика, фитбол-аэробика, аэробика в стиле тай-бо, пилатес, калланетика, йога. Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.
7.	**Футбол**	Передвижения и прыжки. Удары по мячу. Остановки мяча. Тактические приемы. Командные действия. Игра вратаря. Зонная и персональная защита. Двусторонняя игра. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Различные упражнения для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости.

Формы текущего контроля:

- *направленные на контроль усвоения знаний* о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

– *направленные на формирование умений* творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

– *направленные на формирование навыков* владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

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. 234 с.

3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А.Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с.

4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с.

5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А.Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с.

[1]Ввиду отсутствия в Воронежском филиале РАНХиГС бассейна и договора, заключенного с бассейном / спортивным комплексом, имеющим бассейн, практические занятия заменены теоретическими занятиями ознакомительного типа.