

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.36 Физическая культура и спорт

Авторы: к.п.н., доцент кафедры физической и специальной подготовки Прохорова Инна Владимировна.

Код и наименование направления подготовки, профиля: 40.05.01 "Правовое обеспечение национальной безопасности", гражданско-правовая специализация.

Квалификация выпускника: юрист

Форма обучения: очная/заочная

Цель освоения дисциплины:

Формирование способности поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

План курса:

Практический раздел

Тема 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.

Тема 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. Техничко-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.

Тема 3. Волейбол

Стойки. Перемещения. Прием. Поддача. 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.

Тема 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 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.

Тема 5. Фитнес-аэробика (девушки)

Аэробика, степ-аэробика, силовая аэробика, фитбол-аэробика, пилатес. Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Тема 6. Футбол (юноши)

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.

Теоретический раздел (лекции)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры.

Тема 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов.

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация по дисциплине Б1.Б.36 «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с учебным планом в восьмом семестре 4 курса в виде зачета (для очной формы обучения), в рамках зимней сессии 1 курса (для заочной формы обучения).

В ходе освоения дисциплины Б1.Б.36 «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся: устный опрос, тестирование, контрольная работа в виде реферата.

Дисциплина является этапом формирования компетенции УК ОС-6 - Формировать способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент:

- Дает определения "здоровье" и "здоровый образ жизни" и выделяет факторы, определяющие здоровье человека
- Устанавливает цель и необходимость регулярных посещений физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий
- Анализирует и оценивает индивидуальное физическое развитие;
- Применяет знания основ физической культуры для здорового образа жизни и о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
- Выделяет физические упражнения для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды
- Осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
- Использует методы самостоятельного выбора вида двигательной активности

Основная литература:

1. 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.
2. 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.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. - М.: Изд-во РАГС, 2010. -228 с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. - М.: Изд-во РАГС, 2010. -270 с.