Приложение 10 ОП ВО

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.28 Физическая культура

Наименование дисциплины

Автор(ы): Кандидат психологических наук, доцент Е.Г. Сайганова, Кандидат педагогических наук, доцент, А.Ф. Самоуков

Код и наименование направления подготовки, профиля: 40.03.01 Юриспруденция
Профиль: государственно-правовой
Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр
Форма обучения: Очная, очно-заочная

Цель освоения дисциплины: формирование у студентов способность организовывать физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия и мероприятия; способен участвовать и самостоятельно выполнять физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

План курса:

Тема 1.Методико-практический раздел 1.
Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Оценка двигательной активности.
Вопросы для обсуждения:
1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда

Тема 2. Учебно-тренировочные занятия1.

Производственная гимнастика. Овладение средствами и методами мышечной релаксации в спорте. Упражнения из отдельных видов легкой атлетики. Спортивные игры.

Тема 3.Методико-практический раздел 1.
Методы оценки уровня здоровья. самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений Методика проведения учебно-тренировочного занятия
Вопросы для обсуждения:
1. Методы оценки уровня здоровья. самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)
2. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Тема 4. Учебно-тренировочные занятия1

Упражнения из отдельных видов легкой атлетики. Спортивные игры. Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки

Тема 5.Методико-практический раздел 1.
Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)
Вопросы для обсуждения:
1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности
2.Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)

Тема 6. Учебно-тренировочные занятия1
Физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

В ходе реализации дисциплины Б1.Б.36 «Физическая культура» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:
при проведении занятий семинарского типа:
«О» - опрос методом ответа на вопросы после обсуждения
«Т» - Тестирование специальной физической подготовленности
«Р» - сдача реферата согласно примерной тематике

Промежуточная аттестация проводится в форме:
- для очной формы обучения в 4 семестре – в форме зачета;
- для очной формы обучения в 8 семестре– в форме экзамена.

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

На уровне знаний: - роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - основы физической культуры и здорового образа жизни. На уровне умений: - выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке; - творческое использование средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
На уровне навыков: - навыки владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.

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.

5. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/64982.html

6. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 244 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6.https://www.biblio-online.ru/book/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC?utm_campaign=rpd&utm_source=web&utm_content=483abc2de52b36357fe8f92c29a35ff8