

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ****Б1.О.06 Физическая культура и спорт****Автор:**

кандидат психологических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС Сайганова Е.Г.

**Визуализацию и озвучивание дисциплины выполнил:**

кандидат педагогических наук, доцент заместитель заведующего кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС Крылатых В.Ю.

**Код и наименование направления подготовки, профиля:**

39.03.01 Социология

«Технологии социологического исследования» (Liberal Arts)

**Квалификация (степень) выпускника: бакалавр**

**Форма обучения:** очная

**Цель освоения дисциплины:** сформировать способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**План курса:**

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов
1.	Практический раздел	Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры. <i>Реализуется аудиторно.</i>
2.	Теоретический раздел	Материал раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. <i>Реализуется с применением ДОТ.</i>

3.	Контрольный раздел	<p>Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности обучающихся, согласно балльно-рейтинговой системе. Итоговая аттестация (зачет) проводится в форме выполнения обучающимся практического раздела программы, также учитывается опрос по теоретическому разделу программы.</p> <p><i>Частично реализуется с применением ДОТ.</i></p>
----	--------------------	---

## **Практический раздел**

### **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, гириями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

### **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.

### **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.

### **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.

### **Плавание**

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.

### **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.

## **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.

## **Теоретический раздел (в СДО)**

*Тема 1.* Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

*Тема 2.* Социально-биологические основы физической культуры.

*Тема 3.* Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

*Тема 4.* Особенности занятий избранным видом спорта.

*Тема 5.* Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Тема 6.* Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

## **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

**В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:**

- при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности (с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в системе дистанционного обучения (СДО)) - <https://lms.ranepa.ru> ;
- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости;
- при занятиях самостоятельной работой: самостоятельная работа обучающихся является одной из форм самообразования, роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи обучающемуся.

**Промежуточная аттестация** (зачет) проводится в форме контрольного тестирования физической подготовленности

## **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. Сайганова Е. Г., Крылатых В. Ю. Физическая культура и спорт. Учебное пособие. ЭОР [Электронный ресурс]. - М: РАНХиГС, 2019. URL: <https://lms.ranepa.ru/course2019>
  - 6.. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. - Минск: Харвест, 2009. 160 с.
  7. Зацiorский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зацiorский. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.
- Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. Изд. 2-е.