

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Юридический факультет

Кафедра физического воспитания и спорта

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(Б1.Б.36)

ФК

---

*краткое наименование дисциплины*

по специальности

40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

специализация: «Гражданско-правовая»

квалификация выпускника: Юрист

форма обучения: очная, заочная

Год набора - 2020

**Авторы– составители:**

Доцент, канд.социол.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта И.Б. Страхова

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Д.С. Юдин

Новосибирск, 2019 г.

## **1. Цель освоения дисциплины:**

*Сформировать компетенцию в области физической культуры и спорта, направленную на психофизическую готовность студентов к успешной профессиональной деятельности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование*

## **2. План курса:**

### **Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕСТВЕННОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ**

Тема 1.1. Физическая культура в общественной подготовке студентов и социокультурное развитие личности

Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Физическая культура как учебная дисциплина. Социокультурные функции физической культуры и спорта. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Методические основы физической культуры в вузе, основные средства и методы физического воспитания.

Тема 1.2. Социально-биологические основы адаптации организма студента к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Методика проведения утренней, оздоровительной и производственной гимнастики с учетом заданных условий и особенностей организма. Методика овладения двигательными умениями и навыками. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями. Основные понятия и содержание здорового образа жизни.

### **Раздел 2. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Тема 2.1. Физическая культура в обеспечении здоровья

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека. Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 2.2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

Здоровье человека как общественная ценность. Факторы, определяющие здоровье. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни студентов.

### **Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Тема 3.1. Особенности методик и средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления индивидуального здоровья.

Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Методика самоконтроля за техническим выполнением физических упражнений и двигательных навыков. Основы развития физических качеств.

Тема 3.2. Планирование, организация и контроль самостоятельными занятиями различной направленности.

Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

#### Раздел 4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 4.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.

Общая и специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Возможность и условия поддержания и коррекции общего физического развития и двигательной активности. Место ППФП в системе физического воспитания студентов, ее цели, задачи и средства. Методика подбора индивидуальных средств ППФП. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавриата. Выбор прикладных видов спорта и их элементы, комплексы упражнений. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов, направленных на формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков. Комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, гимнастики и др. направлений.

Тема 4.2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами ФК.

Виды профессиональных заболеваний, средства и методы физической культуры для профилактики данных заболеваний. Травматизм в учебной и профессиональной деятельности. Комплексы ППФП по профилактике данных заболеваний. Дополнительные (нетрадиционные) средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, климатических и географических условий и факторов на содержание физической культуры бакалавра, работающего на производстве.

### **3. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации**

В ходе реализации дисциплины Б1.Б.36 «Физическая культура» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся очной формы:

- основной и подготовительной медицинских групп очной формы обучения используются следующие методы: тестирование физических показателей (тестирование по контрольным нормативам);

- специальной медицинской группы «А» очной формы обучения используются следующие методы: тестирование физических показателей (тестирование по контрольным

нормативам), с учетом рекомендаций врача, и составление комплекса упражнений по заданной теме с учетом их нозологий;

- специальной медицинской группы «Б» очной формы обучения используются следующие методы: решение тестового задания на бумажном носителе и составление комплекса упражнений по заданной теме для освобожденных от практических занятий;

*Форма промежуточной аттестации – зачет.*

#### **4. Основная литература.**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физ. Культура» / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва : КноРус, 2012. – 238 с.

2. Масалова, О. Ю. Физическая культура : пед. основы ценност. отношения к здоровью : учеб. пособие для студентов вузов / О. Ю. Масалова. - Москва : КноРус, 2012. – 183 с.

3. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие / В. К. Кулешов, Е. Ю. Вавилина, Е. Л. Чеснова, Т. М. Нигровская. -Электрон. дан. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 70 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=210948](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210948), требуется авторизация (дата обращения : 10.11.2016). – Загл. с экрана.