

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС  
Кафедра физического воспитания и спорта

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
(Б1.О.35)**

краткое наименование дисциплины – ФКиС

по направлению подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

направленность (профиль): «Гражданско-правовой»

квалификация выпускника: Бакалавр

формы обучения: очная, заочная

Год набора – 2021

**Авторы–составители:**

канд. психол. наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС

Сайганова Е. Г.

заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

Юдин Д.С.

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Корягина Т.Н.

Новосибирск, 2021

## **1 Цель освоения дисциплины:**

Формирование компетенции по поддержанию уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## **2. План курса**

### **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.

#### **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.

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

- 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 в том числе тестирование теоретической подготовленности (с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ)), роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи обучающимся.
- Промежуточная аттестация** (зачет) проводится в форме контрольного тестирования физической подготовленности

### **4 Основная литература**

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019. <https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>
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. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351762>
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. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351765>
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351764>
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351763>