

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.Б.29 «Физическая культура»

**Автор:**

Заведующая кафедры физкультурно-оздоровительной работы Воробьева С.А.

Преподаватель кафедры физкультурно-оздоровительной работы Лис Н.С.

**по направлению подготовки** 40.03.01 «Юриспруденция»,  
**профиль** «Правовое обеспечение государственного и муниципального управления»

**квалификация** бакалавр

**формы обучения** заочная

**Цель освоения дисциплины:**

Сформировать компетенцию «способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» в области государственного и муниципального управления

Алгоритм формирования компетенции базируется:

- на представлении о физической культуре личности, как социально-детерминированной области общей культуры человека, представляющей собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности и выражающейся в физической готовности к социальной и профессиональной деятельности.

- на универсальных учебных действиях, которые представляют собой в широком смысле умение учиться, способность к саморазвитию, самосовершенствованию.

- на овладение физическими упражнениями из различных видов спорта, упражнениями профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений, предусматривает, как совершенствование ранее изученных двигательных умений и навыков, так и освоение новых двигательных действий (умений и навыков), а также развитие таких физических качеств как выносливость, сила, быстрота движений, ловкость и гибкость

№ п/п	Наименование тем	Краткое описание тем
1.	Физическая культура как общественное явление	Общая характеристика физической культуры. Понятие физической культуры. Понятие физического воспитания. Видовые компоненты физической культуры.
2.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Понятие физического совершенствования. Понятие физического развития. Понятие физической и функциональной подготовленности.

№ п/п	Наименование тем	Краткое описание тем
3.	Анатомо-физиологические особенности систем организма человека	Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая система. Лимфатическая система. Иммунная система. Нервная система. Пищеварительная система. Дыхательная система. Мочеполовой аппарат. Половая система. Сенсорная система. Система покровных органов.
4.	Основные физиологические функции и их регуляции в организме.	Основные функции организма. Понятие метаболизма. Понятие ассимиляции и диссимиляции. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Расход энергии.
5.	организма к физическим нагрузкам и напряжениям.	Понятие об адаптации, адаптационных резервах человека, формах адаптации, норме реакции.
6.	Воздействие психоактивных веществ на организм человека.	Понятие наркологии. Психоактивные вещества.
7.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Факторы, влияющие на здоровье человека, связь общей культуры студента и его образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни и личное отношение к здоровью самого студента. Физическое самовоспитание и критерии эффективности здорового образа жизни.
8.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов.	Психофизиологические характеристики учебного труда студента, динамика его работоспособности в течение учебного года. Влияние стрессовых факторов на психофизическое состояние студентов, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Использование средств и методов физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда.
9.	Основы ходьбы и бега в легкой атлетике.	Основы техники ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции. Барьерный бег. Эстафетный бег. Бег на длинные дистанции.
10.	Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол. Футбол	История возникновения и развития игры волейбол. Правила игры. История возникновения и развития игры баскетбол. Правила игры. История возникновения и развития игры футбол. Правила игры.
11.	Олимпийские игры	История возникновения Олимпийских игр. Символика и атрибутика Олимпийских игр.

**Формы текущего контроля**

- *направленные на контроль усвоения знаний* о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

– *направленные на формирование умений* творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

– *направленные на формирование навыков* владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.

**Форма промежуточной аттестации – зачет****Основная литература:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования уровень высшего образования бакалавриат направление подготовки 38.03.04 государственное и муниципальное управление. М: 2014.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»