

**Аннотация к рабочей программе по учебной дисциплине
«Физическая культура»**

Направление подготовки – *40.03.01 Юриспруденция*

Направленность (профиль) – *«Гражданское право»*

Уровень высшего образования – *бакалавриат*

Форма обучения – *заочная*

Год начала подготовки – *2016*

Цель изучения дисциплины	формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности
Задачи	<ul style="list-style-type: none">– дать представление о социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;– научить научно-биологическим, педагогическим и практическим основам физической культуры и здорового образа жизни;– сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;– создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
Содержание тем дисциплины	<p><i>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</i></p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Федеральный проект «Спорт – норма жизни». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.</p> <p>Физическая культура как учебная дисциплина, направленная на формирование целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p> <p><i>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры</i></p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Федеральный проект «Спорт – норма жизни». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.</p> <p>Физическая культура как учебная дисциплина, направленная на формирование целостного развития личности. Основные</p>

положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 4. Психофизио-логические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности человека. Динамика работоспособности и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния в определенные периоды жизнедеятельности, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использованию средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности интеллектуального труда.

Тема 5. Основы методики физической культуры

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Планирование и управление самостоятельными занятиями.

Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 7. Экономика и управление физической культурой и спортом

Физическая культура с экономической точки зрения. Общая характеристика отрасли «Физическая культура». Предмет экономики физической культуры. Финансирование физической культуры и спорта (виды финансирования). Внебюджетные источники финансирования. Управление и менеджмент в физической культуре.

Тема 8. Современное олимпийское движение

Попытки возрождения олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. Системы физического воспитания. Идеи Пьера де Кубертена по возрождению олимпийских игр. Французская Лига физического воспитания. Олимпийский конгресс 1894 г. и его историческое значение. Подготовка I Олимпийских игр. Роль I Олимпийских игр. Периодизация Олимпийских игр. Международный олимпийский комитет (МОК). Устав МОК. Концепция олимпизма. Хартия МОК. Структура МОК. Сущность и содержание современного олимпийского спорта. Влияние деловых и политических кругов на развитие олимпийского спорта. Единство олимпийского движения – главная задача МОК. Основные направления деятельности МОК. основополагающие решения МОК в последние десятилетия. Коммерциализация олимпийского движения. Проблемы допинга и пути решения.

Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры.