

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура и спорт**

**Автор:** к.псих.н. Е.Г. Сайганова

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

40.03.01 Юриспруденция, профиль: гражданско-правовой

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

#### **Цель освоения дисциплины:**

Сформировать компетенции в области физической культуры и спорта.

#### **План дисциплины:**

##### **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, футбол-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 (лекции)**

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

Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.

Тема 3. Здоровый образ и стиль жизни обучающихся.

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся.

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 «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий лекционного типа: знаниевый тест, реферат, опрос.

– при проведении учебно-тренировочных занятий: тестирование на соответствие нормативам физической подготовленности.

– при контроле результатов самостоятельной работы обучающихся: устный опрос и представление разработанной программы физического саморазвития.

Промежуточная аттестация проводится в форме: зачёта.

*Этап(ы) освоения компетенций:*

УК ОС-7.1.1 способность участвовать и самостоятельно выполнять физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

**на уровне знаний:** знать основы самостоятельного поддержания и развития основных физических качеств

**на уровне умений:** уметь осуществлять подбор физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды

**на уровне навыков:** владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья

УК ОС-7.1.2 способность организовывать физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия и мероприятия

*Результат формирования компетенции*

**на уровне знаний:** знать методические основы, принципы и закономерности построения тренировочного процесса личной двигательной активности

*Этап(ы) освоения компетенций:*

УК ОС-7.1.3 способность поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей

*Результат формирования компетенции*

**на уровне умений:** уметь различать факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие

**на уровне навыков:** владеть методами самодиагностики, самооценки физического состояния организма, различными формами двигательной активности

**на уровне знаний:** знать как творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития

**на уровне умений:** уметь организовывать и проводить личную подготовку для выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки

**на уровне навыков:** владеть методами проведения тренировочных занятий с использованием изученных упражнений

*Этап(ы) освоения компетенций:*

УК ОС-7.1.4 способность учитывать свои индивидуальные физические особенности развития в выборе адекватных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий

*Результат формирования компетенции*

**на уровне знаний:** знать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста

**на уровне умений:** уметь выполнять установленные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке

**на уровне навыков:** владеть способами управления физической нагрузкой при выполнении упражнений, методами самоконтроля и самооценки физического состояния организма

*Этап(ы) освоения компетенций:*

УК ОС-7.1.5 способность самостоятельно разработать программу физического саморазвития

*Результат формирования компетенции*

**на уровне знаний:** знать собственные индивидуальные физические особенности развития в выборе физкультурно-оздоровительных мероприятий

**на уровне умений:** уметь составлять комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья

**на уровне навыков:** владеть способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений

УК ОС-7.1.6 способность участвовать в разработке оздоровительно-профилактических рекомендаций для поддержания здорового образа жизни

*Результат формирования компетенции*

**на уровне знаний:** знать оздоровительно-профилактические направления в поддержании здорового образа жизни

**на уровне умений:** уметь разрабатывать оздоровительно-профилактические рекомендации для поддержания здорового образа жизни

**на уровне навыков:** владеть методами разработки комплекса профилактических мер и рекомендаций для поддержания здорового образа жизни

### **Основная литература:**

1. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64982.html>
2. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 244 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6. [https://www.biblio-online.ru/book/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC?utm\\_campaign=rpd&utm\\_source=web&utm\\_content=483abc2de52b36357fe8f92c29a35ff8](https://www.biblio-online.ru/book/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC?utm_campaign=rpd&utm_source=web&utm_content=483abc2de52b36357fe8f92c29a35ff8)