

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура и спорт

**Автор:** Лесникова Г.Н.

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

40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация: уголовно-правовая

**Квалификация (степень) выпускника:** юрист

**Форма обучения:** очная

**Цель освоения дисциплины:**

Сформировать компетенции в области физической культуры и здорового образа жизни

**План курса:**

**Тема 1.Методико-практический раздел 1.**

Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Оценка двигательной активности.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда

**Тема 2. Учебно-тренировочные занятия 1.**

Производственная гимнастика. Овладение средствами и методами мышечной релаксации в спорте. Упражнения из отдельных видов легкой атлетики. Спортивные игры.

**Тема 3.Методико-практический раздел 1.**

Методы оценки уровня здоровья. самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений Методика проведения учебно-тренировочного занятия

**Вопросы для обсуждения:**

1. Методы оценки уровня здоровья. самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)

2. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений Методика проведения учебно-тренировочного занятия

**Тема 4. Учебно-тренировочные занятия1**

Упражнения из отдельных видов легкой атлетики. Спортивные игры. Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки

**Тема 5.Методико-практический раздел 1.**

Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)

**Вопросы для обсуждения:**

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности

2. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)

### **Тема 6. Учебно-тренировочные занятия1**

Физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

### **Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.**

В ходе реализации дисциплины «Физическая культура» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

при проведении занятий семинарского типа:

- опрос методом ответа на вопросы после обсуждения
- тестирование специальной физической подготовленности
- сдача реферата согласно примерной тематике

Формой промежуточной аттестации выступает: зачёт и экзамен

*Этап(ы) освоения компетенции:*

УК ОС-6.2.1: способность участвовать, самостоятельно выполнять и организовывать физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

*Результат формирования компетенции*

на уровне знаний:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы физической культуры и здорового образа жизни.

на уровне умений:

- выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке;
- творческое использование средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

*Этап(ы) освоения компетенции:*

УК ОС-6.2.2: способность поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных, профессиональных целей и своих индивидуальных физических особенностей развития, а также разрабатывать программу физического саморазвития

*Результат формирования компетенции*

на уровне навыков:

- навыки владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.

### **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)