

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)/ПРАКТИКИ

Б1.Б.36 Физическая культура

наименование дисциплин (модуля)/практики

Автор:

Код и наименование направления подготовки, профиля: 40.05.01 ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ специализация «Государственно-правовая»

Квалификация (степень) выпускника: специалист

Форма обучения: очная

Цель освоения дисциплины:

Сформировать компетенцию в области физической культуры

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.

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 2.

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

Тема 4. Учебно-тренировочные занятия 2

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

Тема 5. Методико-практический раздел 3.

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)

Тема 6. Учебно-тренировочные занятия 1

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

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

В ходе реализации дисциплины Б1.Б.35 «Физическая культура» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

при проведении занятий семинарского типа:

«О» - опрос методом ответа на вопросы после обсуждения

«Т» - Тестирование специальной физической подготовленности

«Р» - сдача реферата согласно примерной тематике

Промежуточная аттестация проводится в форме:

- для очной формы обучения в 4 семестре – в форме зачета;

- для очной формы обучения в 8 семестре – в форме экзамена.

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Средства (методы) оценивания
УК ОС-6.2.1 способность участвовать, самостоятельно выполнять и организовывать физкультурно-оздоровительные спортивные мероприятия	самостоятельность в выполнении физкультурно-оздоровительных упражнений; участвует в физкультурно-оздоровительных мероприятиях; предложения по организации физкультурно-оздоровительных упражнений; участие в спортивных мероприятиях	правильно выполняет физкультурно-оздоровительные упражнения; участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии; выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии; вовлечён в самостоятельные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия; участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии	Тест Сдача нормативов по специальной физической подготовленности
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	осуществление адекватного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности; поддерживает необходимый уровень своей физической подготовленности; учет своих индивидуальных физических особенностей развития в выборе физкультурно-оздоровительных мероприятий разработка программы физического саморазвития	выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии; демонстрирует достаточную физическую подготовленность; составляет комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья. руководствуется способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений	Сдача нормативов по специальной физической подготовленности Тест по теоретическим основам здорового образа жизни Проект/программа физического саморазвития

Информационные технологии, программное обеспечение, материально-техническая база, оценочные средства, необходимые для освоения дисциплины адаптированы для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Основная литература:

Димова А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс] : методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышева. — Электрон. текстовые данные. — Смоленск: Советский спорт, Маджента, 2004. — 60 с. — 5-98156-023-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9881.html>

Димова А.Л. Социально-биологические основы физической культуры [Электронный ресурс] : методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2005. — 60 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9880.html>