

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)/ПРАКТИКИ**

### **Б1.В.ДВ.13.01 Физическая культура и спорт (элективный курс)**

*наименование дисциплин (модуля)/практики*

**Автор:** к.псих.н., доцент кафедры физического воспитания Лесникова Г.Н.

**Код и наименование направления подготовки, профиля:** 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

**Квалификация (степень) выпускника:**

юрист

**Форма обучения:**

очная

**Цель освоения дисциплины:**

*Сформировать компетенцию в области физической культуры и спорта*

**План курса:**

**Тема 1.**

Техника безопасности при проведении занятий по физической культуре. Значение техники безопасности при проведении учебных и самостоятельных занятий по физической культуре. Основы гигиенических знаний при занятиях физическими упражнениями.

**Тема 2.**

Прыжки в длину с места (см).

**Тема 3.**

Подтягивание в висе лежа на перекладине (высота 90 см).

**Тема 4.**

В висе поднимание ног до касания перекладины.

**Тема 5.**

Сгибание и разгибание рук.

**Тема 6.**

Приседания на одной ноге, опора о стенку.

**Тема 7.**

Опускание и поднимание туловища, лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (кол-во раз).

**Тема 8.**

Спортивная и оздоровительная ходьба.

**Тема 9.**

Бег на средние и длинные дистанции.

**Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Демонстрация (для очной формы обучения)

Реферат (для студентов, временно освобождённых от практических занятий)

**Основная литература:**

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учеб. пособие для вузов : Рек. Мин. обр. / Виленский М. Я., Горшков А. Г. - 4-е изд., стер. - М.: Кнорус , 2016. - 240 с. - ISBN 978-5-406-04588-6.

2. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. [Электронный ресурс]: учебник / Солодков А.С., Сологуб Е.Б.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Спорт, 2015.— 620 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/44022>.— ЭБС «IPRbooks».