

# **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

**Автор:** Кандидат психологических наук, доцент Е.Г. Сайганова, Кандидат педагогических наук, доцент, А.Ф. Самоуков

**Код и наименование направления подготовки, профиля:** 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, Уголовно-правовая специализация

**Квалификация (степень) выпускника:** юрист

**Форма обучения:** очная

## **Цель освоения дисциплины:**

Формирование универсальных компетенций в области физической культуры, спорта 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 Б1.Б.36 «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

Формой промежуточной аттестации выступает: зачёт и экзамен

**Шкала оценивания.**

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий 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
УК ОС-6.2.2 способность	- осуществление адекватного выбора вида	- выступает на соревнованиях по избранному виду спорта

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
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	физкультурно-спортивной деятельности; - поддерживает необходимый уровень своей физической подготовленности; - учет своих индивидуальных физических особенностей развития в выборе физкультурно-оздоровительных мероприятий - разработка программы физического саморазвития	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

*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:**

1. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. - М., М. : КНОРУС, 2012. – 240 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. - М.: Гардарики, 2008.
3. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебник для студ. вузов, обучающихся по направлению и спец. психологии / под ред. Г.С. Никифорова. - СПб. : Питер. - Добавлено: 28.01.2013.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. для студентов вузов: [в 2-х т.]. Т. 2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов / под общ. ред. С.П. Евсеева. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Сов. спорт, 2007. - 447 с.
6. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2009.