

## Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»

<p style="text-align: center;"><b>Цель изучения дисциплины</b></p>	<p>Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является: формирование физической культуры профессиональной направленности и способности направленного использования разнообразных видов спорта для освоения будущей профессиональной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;</li> <li>- приобретение опыта профессионального использования спорта для достижения жизненных целей.</li> </ul> <p><b>Цель адаптивной физической культуры</b> как раздела дисциплины «Физическая культура и спорт» - максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. В программу входят практические разделы дисциплины, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, методические занятия, учитывающие особенности студентов с ограниченными возможностями здоровья.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Место дисциплины в структуре образовательной программы</b></p>	<p>Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к циклу (Б1. Б.28), дисциплины по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность (1 курс, 5 лет обучения (ВО), очная форма).</p> <p>Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении теоретических и практических основ физической культуры.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Формируемые компетенции</b></p>	<p>В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</li> <li>способностью к саморазвитию и самореализации и использованию творческого потенциала (ОК-7)</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</b></p>	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся приобретает следующие навыки:</p> <p><b>Знать:</b> основы физической культуры и здорового образа жизни, способы физического совершенствования организма.</p> <p>-правила использования физических упражнений, техники выполнения физических упражнений; способы физического совершенствования организма.</p> <p><b>Уметь:</b> применять основы здорового образа жизни в собственной деятельности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и</p>

	<p>профессиональной деятельности.</p> <p>-создавать условия для реализации индивидуальных оздоровительных задач при помощи различных комплексов физических упражнений; анализировать физическое самовоспитание и самосовершенствование; правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; рационально выбирать физические упражнения, учитывая цели, мотивы, уровень физического развития, подготовленности и возможностей, состояние здоровья;</p> <p><b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и спортивно-технической подготовке).</p> <p>- навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к серьезным физическим нагрузкам в жизненных ситуациях.</p>
<p><b>Содержание дисциплины</b></p>	<p>Содержание дисциплины</p> <p>Тема 1. Легкая атлетика.</p> <p>Тема 2. Силовая подготовка</p> <p>Тема 3. Спортивные игры</p> <p>Тема 4. Гимнастика</p>
<p><b>Используемые информационные, инструментальные и программные средства</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Основная литература:</b></p> <p>1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. - М.: Флинта: Наука, 2009. - 424 с. (e-book) ISBN 978-5-9765-0315-1[Электронный ресурс]: <a href="http://BIBLIOTUB.RU">BIBLIOTUB.RU</a>: Университетская библиотека онлайн &lt;<a href="http://bibliotub.ru">bibliotub.ru</a>&gt; (дата обращения 31.08.2018).</p> <p>2. Бирдигулова И. Ю., Шубин Д. А., Коновалова Р. И., Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <a href="http://BIBLIOTUB.RU">BIBLIOTUB.RU</a>: Университетская библиотека онлайн &lt;<a href="http://bibliotub.ru">bibliotub.ru</a>&gt; (дата обращения 31.08.2018).</p> <p>3. Лазарев И.В. Физическая культура в юридическом вузе [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. - М.: РАП, 2013. - 240 с. - (Methodice). - ISBN 978-5-93916-373-6 <a href="http://BIBLIOTUB.RU">BIBLIOTUB.RU</a>: Университетская библиотека онлайн &lt;<a href="http://bibliotub.ru">bibliotub.ru</a>&gt; (дата обращения 31.08.2018).</p> <p>4. Макарова Г.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: Учебник – М.: Советский спорт, 2015. – 512 с.</p> <p>5. Макеева В.С., Бойко В.В. Теория и методика физической рекреации: Уч. пособие – М.: Советский спорт, 2014. - 152 с.</p> <p>6. Маргазин В.А., Семенова О.Н. Гигиена физической культуры и спорта: Учебник – 2-е изд. – М.: СпецЛит, 2013. – 255 с.</p> <p>7. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Уч.-к. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 608 с.</p>

	<p>8. Физическая культура студента: Уч-к / реком. МО / ред. Ильинич В.И. – М.: Гардарики, 2002. - 448 с.</p> <p>9. Зотова Т.И. Методические рекомендации по проведению экспресс – диагностики по УФС, 2009. – 386 с.</p> <p>10. Сальников А.Н. Физическая культура. Конспект лекций: учебное пособие. – М.: Приор-издат, 2009. – 335 с.</p> <p>11. Колодня О.В. Легкая атлетика. Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1985.</p> <p>12. Веленский М.Я. Студент как субъект физической культуры. - М.: ФиС, 2007.</p> <p>13. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия» 2004 г. - 480с.</p> <p>14. Железняк Ю.Д, Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». Учебное пособие. - М.: Издат. Центр «Академия» 2003г. – 272 с.</p> <p>15. Коваль В.И, Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебное пособие. - М.: Издат. Центр «Академия» 2003. - 240с.</p> <p>16. Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие. - М.: Издат. Центр «Академия», 2004. - 224с.</p> <p>17. Меньшиков Н.К.. Гимнастика. - М.: Академия, 2005. – 448 с.</p> <p>18. Железняк Ю.Д. СПОРТВНЫЕ ИГРЫ. Техника, тактика обучения. Учебник для студентов. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.</p> <p>19. Лукомский И.В. Физеотерапия. Лечебная физкультура. Массаж. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Лукомский И.С., Сикорская В. С. – Минск, 2010. – 384 с. – ISBN978-98506-1886-3 [Электронный ресурс] ZNANIUM.COM <a href="http://znanium.com">Университетская библиотека онлайн &lt;znanium.com&gt;</a> (дата обращения 24.09.18)</p> <p style="text-align: center;"><b>Дополнительная литература:</b></p> <p>1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 2007. – 120с.</p> <p>2. Бобровский В.В. Физическая культура. Учебное пособие. «Издательский дом Астраханский университет», 2008. – 60 с.</p> <p>3. Веленский М.Я. Студент как субъект физической культуры.- М.: ФиС, 2007. – 180 с.</p> <p>4. Мурахов И.В. Оздоровительный эффекты физической культуры и спорта. Киев, 2009. – 210с.</p> <p>5. Смовевский В.М. Спорт и здоровье. - М.: ФиС, 2008. – 167с.</p> <p>6. Харгривз Д.Ж. Современные двигательные системы для женщин. - М.: Фис, 2010. – 180 с.</p> <p><b>Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b></p> <p>1. <a href="http://www.sport.ru">http://www.sport.ru</a></p> <p>2. <a href="http://www/silovoi.sport.ru">http://www/silovoi.sport.ru</a></p> <p>3. <a href="http://www.swim.ru">http://www.swim.ru</a></p> <p>4. <a href="http://online.baik.ru">http://online.baik.ru</a></p> <p>5. <a href="http://www.wikipedia.org">http://www.wikipedia.org</a></p> <p>6. <a href="http://www.znanium.com">http://www.znanium.com</a></p>
<p><b>Фонд оценочных средств текущего контроля успеваемости</b></p>	<p>Оценке подлежат все виды деятельности: посещение практических занятий, сдача контрольных нормативов, написание рефератов.</p> <p>Текущий контроль - тесты, контрольные нормативы, рефераты.</p> <p>Итоговый зачет включает выполнение тестовых заданий по</p>

<b>обучающихся</b>	разделам программы
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет