

Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»

<p style="text-align: center;">Цель изучения дисциплины</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"> - понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности; - приобретение опыта профессионального использования спорта для достижения жизненных целей. <p>Цель адаптивной физической культуры 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;">Место дисциплины в структуре образовательной программы</p>	<p>Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к циклу (Б1. Б.41), дисциплины по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность (1 курс, 6 лет обучения (ВО), заочная 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;">Формируемые компетенции</p>	<p>В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:</p> <ul style="list-style-type: none"> -способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) способностью к саморазвитию и самореализации и использованию творческого потенциала (ОК-7)
<p style="text-align: center;">Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</p>	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся приобретает следующие навыки:</p> <p>Знать: 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>Уметь: применять основы здорового образа жизни в собственной деятельности; поддерживать должный уровень физической</p>

	<p>подготовленности для обеспечения полноценной социальной и 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>Владеть: 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>Содержание дисциплины</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>Используемые информационные, инструментальные и программные средства</p>	<p style="text-align: center;">Основная литература:</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]: BIBLIOTCLUB.RU: <a href="http://Университетская библиотека онлайн <biblioclub.ru>">Университетская библиотека онлайн <biblioclub.ru> (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: BIBLIOTCLUB.RU: <a href="http://Университетская библиотека онлайн <biblioclub.ru>">Университетская библиотека онлайн <biblioclub.ru> (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 BIBLIOTCLUB.RU: <a href="http://Университетская библиотека онлайн <biblioclub.ru>">Университетская библиотека онлайн <biblioclub.ru> (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</p>

	<p>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. Мартъянов 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 Университетская библиотека онлайн <znanium.com>(дата обращения 24.09.18)</p> <p style="text-align: center;">Дополнительная литература:</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>Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</p> <p>1. http://www.sport.ru</p> <p>2. http://www/silovoi.sport.ru</p> <p>3. http://www.swim.ru</p> <p>4. http://online.baik.ru</p> <p>5. http://www.wikipedia.org</p> <p>6. http://www.znanium.com</p>
<p>Фонд оценочных средств текущего контроля успеваемости</p>	<p>Оценке подлежат все виды деятельности: посещение практических занятий, сдача контрольных нормативов, написание рефератов.</p> <p>Текущий контроль - тесты, контрольные нормативы, рефераты.</p>

обучающихся	Итоговый зачет включает выполнение тестовых заданий по разделам программы
Форма промежуточной аттестации	Зачет

**Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»
специалитет**

Цель изучения дисциплины	<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"> - понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности; - приобретение опыта профессионального использования спорта для достижения жизненных целей. <p>Цель адаптивной физической культуры 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>
Место дисциплины в структуре образовательной программы	<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>
Формируемые компетенции	<p>В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:</p> <ul style="list-style-type: none"> -способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) способностью к саморазвитию и самореализации и использованию творческого потенциала (ОК-7)
Знания, умения и навыки,	В результате освоения дисциплины обучающийся приобретает следующие навыки:

<p>получаемые в результате освоения дисциплины</p>	<p>Знать: 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>Уметь: применять основы здорового образа жизни в собственной деятельности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и 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>Владеть: 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>Содержание дисциплины</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>Используемые информационные, инструментальные и программные средства</p>	<p style="text-align: center;">Основная литература:</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]: BIBLIOTECHEB.RU: Университетская библиотека онлайн <biblioclub.ru> (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: BIBLIOTECHEB.RU: Университетская библиотека онлайн <biblioclub.ru> (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 BIBLIOTECHEB.RU: Университетская библиотека онлайн <biblioclub.ru></p>

(дата обращения 31.08.2018).

4. Макарова Г.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: Учебник – М.: Советский спорт, 2015. – 512 с.
5. Макеева В.С., Бойко В.В. Теория и методика физической рекреации: Уч. пособие – М.: Советский спорт, 2014. - 152 с.
6. Маргазин В.А., Семенова О.Н. Гигиена физической культуры и спорта: Учебник – 2-е изд. – М.: СпецЛит, 2013. – 255 с.
7. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Уч-к. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 608 с.
8. Физическая культура студента: Уч-к / реком. МО / ред. Ильинич В.И. – М.: Гардарики, 2002. - 448 с.
9. Зотова Т.И. Методические рекомендации по проведению экспресс – диагностики по УФС, 2009. – 386 с.
10. Сальников А.Н. Физическая культура. Конспект лекций: учебное пособие. – М.: Приор-издат, 2009. – 335 с.
11. Колодня О.В. Легкая атлетика. Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1985.
12. Веленский М.Я. Студент как субъект физической культуры. - М.: ФиС, 2007.
13. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия» 2004 г. - 480с.
14. Железняк Ю.Д, Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». Учебное пособие. - М.: Издат. Центр «Академия» 2003г. – 272 с.
15. Коваль В.И, Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебное пособие. - М.: Издат. Центр «Академия» 2003. - 240с.
16. Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие. - М.: Издат. Центр «Академия», 2004. - 224с.
17. Меньшиков Н.К.. Гимнастика. - М.: Академия, 2005. – 448 с.
18. Железняк Ю.Д. СПОРТВНЫЕ ИГРЫ. Техника, тактика обучения. Учебник для студентов. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
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 [Университетская библиотека онлайн <znanium.com>](http://znanium.com) (дата обращения 24.09.18)

Дополнительная литература:

7. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 2007. – 120с.
8. Бобровский В.В. Физическая культура. Учебное пособие. «Издательский дом Астраханский университет», 2008. – 60 с.
9. Веленский М.Я. Студент как субъект физической культуры.- М.: ФиС, 2007. – 180 с.
10. Мурахов И.В. Оздоровительный эффекты физической культуры и спорта. Киев, 2009. – 210с.
11. Смовевский В.М. Спорт и здоровье. - М.: ФиС, 2008. – 167с.
12. Харгривз Д.Ж. Современные двигательные системы для женщин. - М.: Фис, 2010. – 180 с.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.sport.ru>
2. <http://www/silovoi.sport.ru>

	<p>3. http://www.swim.ru</p> <p>4. http://online.baik.ru</p> <p>5. http://www.wikipedia.org</p> <p>6. http://www.znanium.com</p>
<p>Фонд оценочных средств текущего контроля успеваемости обучающихся</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 разделам программы</p>
<p>Форма промежуточной аттестации</p>	<p>Зачет</p>