

## Аннотация рабочей программы дисциплины

### «Физическая культура и спорт»

<b>Цель изучения дисциплины</b>	Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является: <ul style="list-style-type: none"><li>- понимание роли прикладной физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;</li><li>- знание научно-практических основ прикладной физической культуры и здорового образа жизни;</li><li>- формирование мотивационно - ценностного отношения к прикладной физической культуре, установки на овладение элементами прикладных видов спорта, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li><li>- овладение системой прикладных практических умений и навыков, обеспечивающих эффективное освоение будущей профессией, психическое благополучие, развитие совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;</li><li>- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;</li><li>- приобретение опыта профессионального использования прикладных видов спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul>
<b>Место дисциплины в структуре образовательной программы</b>	Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к циклу гуманитарных дисциплин (Б.1 В.41) базовой (обязательной), обеспечивающих профессиональную подготовку по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция
<b>Формируемые компетенции</b>	В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями: <ul style="list-style-type: none"><li>-способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</li></ul>
<b>Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</b>	В результате освоения дисциплины обучающийся приобретает следующие навыки: <p><b>Знать:</b> основы физической культуры и здорового образа жизни, способы физического совершенствования организма.</p> <p><b>Уметь:</b> применять основы здорового образа жизни в собственной деятельности; поддерживать должный уровень физической</p>

	<p>подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</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><b>Содержание дисциплины</b></p>	<p>Содержание дисциплины</p> <p>Тема 1. Физическая культура и спорт как основная составляющая Легкая атлетика</p> <p>Тема 2. Силовая подготовка. Гимнастика</p> <p>Тема 3. Спортивные игры</p> <p>Тема 4. Методико-практические занятия</p>
<p><b>Используемые информационные, инструментальные и программные средства</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Основная литература:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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://BIBLIOTCLUB.RU: Университетская библиотека онлайн &lt;biblioclub.ru&gt;">BIBLIOTCLUB.RU: Университетская библиотека онлайн &lt;biblioclub.ru&gt;</a> (дата обращения 31.08.2018).</li> <li>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://BIBLIOTCLUB.RU: Университетская библиотека онлайн &lt;biblioclub.ru&gt;">BIBLIOTCLUB.RU: Университетская библиотека онлайн &lt;biblioclub.ru&gt;</a> (дата обращения 31.08.2018).</li> <li>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://BIBLIOTCLUB.RU: Университетская библиотека онлайн &lt;biblioclub.ru&gt;">BIBLIOTCLUB.RU: Университетская библиотека онлайн &lt;biblioclub.ru&gt;</a> (дата обращения 31.08.2018).</li> <li>4. Макарова Г.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: Учебник – М.: Советский спорт, 2015. – 512 с.</li> <li>5. Макеева В.С., Бойко В.В. Теория и методика физической рекреации: Уч. пособие – М.: Советский спорт, 2014. - 152 с.</li> <li>6. Маргазин В.А., Семенова О.Н. Гигиена физической культуры и спорта: Учебник – 2-е изд. – М.: СпецЛит, 2013. – 255 с.</li> <li>7. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Уч-к. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 608 с.</li> <li>8. Физическая культура студента: Уч-к / реком. МО / ред. Ильинич В.И. – М.: Гардарики, 2002. - 448 с.</li> <li>9. Зотова Т.И. Методические рекомендации по проведению экспресс – диагностики по УФС, 2009. – 386 с.</li> <li>10. Сальников А.Н. Физическая культура. Конспект лекций: учебное пособие. – М.: Приор-издат, 2009. – 335 с.</li> <li>11. Колодня О.В. Легкая атлетика. Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1985.</li> <li>12. Веленский М.Я. Студент как субъект физической культуры. - М.: ФиС, 2007.</li> <li>13. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.</li> </ol>

	<p>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 <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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 2007. 120с.</li> <li>2. Бобровский В.В. Физическая культура. Учебное пособие. «Издательский дом Астраханский университет», 2008. – 60 с.</li> <li>3. Веленский М.Я. Студент как субъект физической культуры. М.: ФиС, 2007. 180 с.</li> <li>4. Муравов И.В. Оздоровительный эффекты физической культуры и спорта. Киев, 2009. – 210с.</li> <li>5. Смовевский В.М. Спорт и здоровье. - М.: ФиС, 2008. 167с.</li> <li>6. Харгривз Д.Ж. Современные двигательные системы для женщин. - М.: Фис, 2010. 180 с.</li> </ol> <p><b>Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="http://www.sport.ru">http://www.sport.ru</a></li> <li>2. <a href="http://www/silovoi.sport.ru">http://www/silovoi.sport.ru</a></li> <li>3. <a href="http://www.swim.ru">http://www.swim.ru</a></li> <li>4. <a href="http://online.baik.ru">http://online.baik.ru</a></li> <li>5. <a href="http://www.wikipedia.org">http://www.wikipedia.org</a></li> <li>6. <a href="http://www.znanium.com">http://www.znanium.com</a></li> </ol>
<p><b>Фонд оценочных средств текущего контроля успеваемости обучающихся</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 разделам программы</p>
<p><b>Форма промежуточной аттестации</b></p>	<p>Зачет</p>

