

Аннотация рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

<p>Цель изучения дисциплины</p>	<p>Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является воспитание студентов и формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p>Цель адаптивной физической культуры как раздела дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорта»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>Место дисциплины в структуре образовательной программы</p>	<p>Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к блоку дисциплин по выбору (Б1. В.), учебного плана специалистов 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность (уровень специалитета).</p>
<p>Формируемые компетенции</p>	<p>В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8); - способность поддерживать уровень своей квалификации, необходимый для надлежащего исполнения (ОПК-5); - способность к выполнению должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства (ПК-7).
<p>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> <ul style="list-style-type: none"> - правила использования физических упражнений, техники выполнения физических упражнений; способы физического совершенствования организма. - научно-практические основы физической и профессионально-прикладной физической культуры;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек для поддержания уровня своей квалификации, необходимой для надлежащего исполнения;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь: применять основы здорового образа жизни в собственной деятельности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

-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;

выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

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).

- навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к серьезным физическим нагрузкам в жизненных ситуациях для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

	<p>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;</p> <p>- ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>
<p>Содержание дисциплины</p>	<p>Содержание дисциплины</p> <p>Тема 1. Легкая атлетика.</p> <p>Обучение технике бега на короткие и середине дистанции. Обучение технике бега по прямой и виражу. Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению, низкому старту, переходу к свободному бегу после стартового ускорения. Финиширование.</p> <p>Тема 2. Легкая атлетика.</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Бег на короткие дистанции: бег с ускорениями на 60-80 м; стартовые ускорения. Бег на средние дистанции: медленный бег на 1-1,5 км. 2 - 2,5 км.</p> <p>Тема 3. Легкая атлетика.</p> <p>Обучение технике прыжку в длину с места. Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна. Упражнения с элементами прыжков различными способами. Техника отталкивания, техника приземления, техника прыжка в целом.</p> <p>Тема 4. Техника игры в баскетбол.</p> <p>Развитие физических качеств, необходимых для игры в баскетбол. Знакомство с основными техническими приемами (стойка, передвижения, повороты, остановки, ловля мяча, передачи, броски, ведение, финты, групповые взаимодействия).</p>
<p>Используемые информационные, инструментальные и программные средства</p>	<p>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 <bibliotecheb.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 <bibliotecheb.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 <bibliotecheb.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 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 –</p>

	<p>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. Мартыанов 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> <ol style="list-style-type: none"> 1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 2007. – 120с. 2. Бобровский В.В. Физическая культура. Учебное пособие. «Издательский дом Астраханский университет», 2008. – 60 с. 3. Веленский М.Я. Студент как субъект физической культуры.- М.: ФиС, 2007. – 180 с. 4. Мурахов И.В. Оздоровительный эффекты физической культуры и спорта. Киев, 2009. – 210с. 5. Смовевский В.М. Спорт и здоровье. - М.: ФиС, 2008. – 167с. 6. Харгривз Д.Ж. Современные двигательные системы для женщин. - М.: Фис, 2010. – 180 с. <p>Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. http://www.sport.ru 2. http://www/silovoi.sport.ru 3. http://www.swim.ru 4. http://online.baik.ru 5. http://www.wikipedia.org 6. http://www.znanium.com
<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 - это тесты, контрольные нормативы, рефераты.</p> <p>Итоговый зачет включает выполнение тестовых заданий по разделам программы</p>

Форма промежуточной аттестации	Зачет
---	-------