

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)/ПРАКТИКИ

Б1.О.35 Физическая культура и спорт

Код и наименование направления подготовки, профиля: 40.03.01 Юриспруденция, гражданско-правовой, уголовно-правовой

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Авторы-составители:

Боков Александр Владимирович, старший преподаватель кафедры гуманитарных наук.

Михайлов Сергей Леонтьевич, старший преподаватель кафедры гуманитарных наук.

Цель освоения дисциплины:

В соответствии с общими целями ОП ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция по гражданско-правовому и уголовно-правовому профилям целью дисциплины (модуля) Физическая культура и спорт является

формирование физической культуры личности и 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

Дисциплина Физическая культура и спорт обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

1.1. Дисциплина Б1.О.35 Физическая культура и спорт обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

- компетенции, формируемые данной дисциплиной:
- компетенции, формирование которых начинается в течение изучения данной дисциплины:
- компетенции, формирование которых завершается в течение изучения данной дисциплины:

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Результат освоения
1	2	3
УК ОС -7		
УК-7.1. Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия; поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида	Посещает учебные и самостоятельные занятия по дисциплине Разрабатывает и реализует программу физического саморазвития	Достижение результата освоения УК -7. обеспечивается путем формирования у обучающихся: <i>следующих знаний:</i> - о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; Умений: - творческого использования средств и методов физического

физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей; Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития		воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; Навыков: - владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.
--	--	---

План курса:

Атлетическая гимнастика

Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Упражнения со штангой, гириями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Баскетбол

Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра.

Волейбол

Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Легкая атлетика

Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

Плавание

Плавание вольным стилем и брассом; повороты, прыжки в воду со стартовой тумбочки. Обучение неумеющих плавать. Упражнения для формирования навыков в плавании; воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде; развитие общей выносливости, закаливание организма.

Фитнес-аэробика

Аэробика, степ-аэробика, этно-аэробика, силовая аэробика, фитбол-аэробика, аэробика в стиле тай-бо, пилатес, калланетика, йога. Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Футбол

Передвижения и прыжки. Удары по мячу. Остановки мяча. Тактические приемы. Командные действия. Игра вратаря. Зонная и персональная защита. Двусторонняя игра. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Различные упражнения для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости.

Теоретический раздел

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры.

Тема 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов.

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» используются методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

при проведении занятий лекционного типа – индивидуальный опрос;

при проведении практических занятий – тестирование по основным категориям и понятиям; кейсы по оценке достоверности информации; кейсы по системному описанию объекта;

при контроле самостоятельной работы обучающихся – реферат по проблеме; эссе – аргументация

Формы промежуточной аттестации – зачет

Формы, отражающие результат формирования компетенции(й) на уровне данной дисциплины - зачет и количественная оценка.

Зачет проводится с применением метода тестирования.

Экзамен проводится с применением метода ответа на экзаменационные вопросы.

Формами, отражающими результат формирования компетенций на уровне данной дисциплины (показателем сформированности компетенций) в соответствии с этапами освоения компетенций являются – зачет.

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Средства (методы) оценивания промежуточной аттестации
УК ОС -7.1. Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия; поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных	Посещает учебные и самостоятельные занятия по дисциплине Разрабатывает и реализует программу физического саморазвития	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные и самостоятельные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских	Тестирование специальной физической подготовленности. Тестирование теоретической подготовленности. Реферат

целей; Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития		соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии Составляет комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья, определяет дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений	
УК ОС -8.1. Способность распознавать угрозы и опасности для жизнедеятельности	Самостоятельно проводит оценку безопасности. Определяет факторы, влияющие на эффективность мер безопасности. Разделяет их на значимые и малозначимые, расставляет приоритеты в последовательности и срочности применения мер безопасности.	Собрана полная информация, позволяющая оценить уровень угрозы и опасности. Исключена недостоверная информация. Выявлены факторы, влияющие на эффективность мер безопасности. Факторы разделены по уровню значимости. Расставлены приоритеты в последовательности и срочности применения мер безопасности.	Устное собеседование. Тестирование.
УК ОС -8.2. Выбирает оптимальные метод решения задач по обеспечению безопасности жизнедеятельности на рабочем месте исходя из имеющихся реальных возможностей, включая методы	Идентифицирует факторы бытовой и производственной среды. Соблюдает пожарную безопасность. Соблюдает основы электробезопасности. Реализует в своей деятельности принципы охраны труда. Выполняет нормирование	Выбирает оптимальные способы и методы защиты от вредных и опасных факторов бытовой и производственной (рабочей) среды. Правильно нормирует вредные производственные факторы. Адекватно выбирает и использует способы защиты от	Устное собеседование. Тестирование.

оказания неотложной помощи.	вредных производственных факторов. Определяет способы защиты от опасных и вредных факторов. Выполняет технические расчеты по обеспечению безопасности	опасных и вредных факторов. Правильно выполняет технические расчеты по обеспечению безопасности.	
-----------------------------	---	--	--

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. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. – 234 с.
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. – 169 с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –228 с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –270 с.