

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.О.36 Физическая культура и спорт

**Наименование образовательной программы:** *Гражданско-правовая*

**Код и наименование специальности:** *40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности»*

**Форма обучения:** *очная, заочная*

**Планируемые результаты освоения дисциплины:** Способен оценивать собственный уровень физической подготовленности; применять методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств.

**Объем дисциплины:** общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 72 часа (2 ЗЕТ). По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 56 часов (лекций - 8 часов, практических занятий – 48 часов, самостоятельная работа - 16 часов По заочной форме обучения: лекций - 8 часов, практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа - 48 часов, контроль - 8 часов.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет..

**Структура дисциплины:** *Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта. Здоровый образ и стиль жизни обучающихся. Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся. Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Тема 5. Атлетическая гимнастика.. Тема 6. Баскетбол. Тема 7. Легкая атлетика. Тема 8. Волейбол. Тема 9. Фитнес-аэробика. Тема 10. Футбол.*

**Форма промежуточной аттестации:** зачет

#### **Основная литература:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306-1. <https://znanium.com/catalog/product/908430>
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. <https://znanium.com/catalog/product/908476>
3. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871>
4. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. <https://znanium.com/catalog/product/914634>