

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 - 8 часов, контроль - 8 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. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. - Москва: Спорт, 2020. - 720 с. - ISBN 978-5-907225-41-1. - Текст: электронный. - URL:

<https://znanium.com/catalog/product/1153739>

2. Будейкина, Е. М. Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента : учебно-методическое пособие / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский ГАУ, 2022. — 24 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/305156>

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 322 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11314-3. - URL: <https://urait.ru/bcode/495012>

4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е

изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022; Омск: Изд-во ОмГТУ. - 110 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). - ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). - URL: <https://urait.ru/bcode/495814>

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 146 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11118-7. - URL: <https://urait.ru/bcode/495446>

7. Здоровьесберегающие образовательные технологии в процессе физического воспитания обучающихся : учебное пособие / В. Г. Витун, Г. В. Боброва, Е. В. Витун [и др.] - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2022. - 131 с. - ISBN 978-5-7410-2716-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2164206>

8. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. - 283 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1081521>

9. Физическая культура (подготовка). Спортивные и подвижные игры : учебное пособие / под науч. ред. Е.А. Таран. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 196 с. — (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-112557-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2151116>