

## АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Наименование дисциплины (модуля)

Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)

### Наименование ОПОП ВО

40.03.01 Юриспруденция. Юриспруденция

### Цели и задачи дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)» является формирование физической культуры как неотъемлемой части профессионально-личностного развития обучающегося с учетом требований профессиональной и общественной деятельности, потребности поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни, а также повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы, психофизической подготовки и самоподготовки к жизни и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре с установкой на здоровый образ жизни;
- физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Содержание дисциплины по таким видам спорта, как Плавание, Гимнастика и Спортивные игры размещены в Приложениях 2, 3, 4 соответственно.

### Результаты освоения дисциплины (модуля)

Планируемыми результатами обучения по дисциплине являются знания, умения, навыки, соотнесенные с компетенциями, которые формирует дисциплина, и обеспечивающие достижение планируемых результатов по образовательной программе в целом. Перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины, приведен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код компетенции	Формулировка компетенции	Планируемые результаты обучения	
			Знания:	методических основ физического воспитания с учетом профессиональной деятельности.
40.03.01 «Юриспруденция» (Б-ЮП)	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		

			Умения:	применять средства и методы физического воспитания с целью личностного и физического развития, с учетом индивидуальных особенностей и особенностей профессиональной деятельности
			Навыки:	использования средств физической подготовки для эффективного выполнения социальных и профессиональных функций

## Основные тематические разделы дисциплины (модуля)

### 1 семестр

- 1) Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2) Основы техники спортивной ходьбы.
- 3) Правила соревнования по спортивной ходьбе.
- 4) Основы техники легкоатлетического бега. Бег на короткие дистанции.
- 5) Основы техники легкоатлетического бега. Бег на средние дистанции.
- 6) Правила соревнования по легкоатлетическому бегу.
- 7) ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

### 2 семестр

- 1) Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2) Основы техники легкоатлетического бега. Эстафетный бег.
- 3) Основы техники легкоатлетического бега. Бег с препятствиями.
- 4) Основы техники легкоатлетического бега. Барьерный бег.
- 5) Основы техники легкоатлетического бега. Кроссовый бег.
- 6) Правила соревнования по легкоатлетическому бегу.
- 7) ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

### 3 семестр

- 1) Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2) Основы техники легкоатлетического бега. Бега на длинные дистанции.
- 3) Прикладные упражнения на основе видов легкой атлетики и их использование в процессе самостоятельных занятий.
- 4) Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с места.
- 5) Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с разбега.
- 6) Правила соревнования по прыжкам.
- 7) ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

### 4 семестр

- 1) Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2) Техника легкоатлетических метаний. Техника метания мяча.
- 3) Техника легкоатлетических метаний. Техника метания гранаты
- 4) Правила соревнования по метанию.
- 5) Самостоятельные занятия легкой атлетикой.
- 6) Подбор средств легкой атлетики в зависимости от состояния здоровья и группы труда.
- 7) ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

### 5 семестр

- 1) Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2) Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие выносливости.
- 3) Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие быстроты
- 4) Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие гибкости.
- 5) Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие силовых способностей.
- 6) Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие ловкости.
- 7) ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

### 6 семестр

- 1) Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2) Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие координационных способностей.
- 3) Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки.
- 4) Физическая культура в режиме учебного дня студента.
- 5) Методика подбора и проведения общеразвивающих упражнений.
- 6) Методика подбора и проведения физических упражнений.
- 7) ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

### Трудоемкость дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу по всем формам обучения, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Трудоёмкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обучения	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо-емкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)					СРС	Форма аттес-тации	
					Всего	Аудиторная			Внеауди-торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА			КСР
40.03.01 Юриспруденция	ОФО	Бл1. ФК	1	0	55	0	54	0	1	0	3	3
40.03.01 Юриспруденция	ОФО	Бл1. ФК	2	0	55	0	54	0	1	0	3	3
40.03.01 Юриспруденция	ОФО	Бл1. ФК	3	0	55	0	54	0	1	0	3	3
40.03.01 Юриспруденция	ОФО	Бл1. ФК	4	0	55	0	54	0	1	0	3	3
40.03.01 Юриспруденция	ОФО	Бл1. ФК	5	0	55	0	54	0	1	0	3	3
40.03.01 Юриспруденция	ОФО	Бл1. ФК	6	0	55	0	54	0	1	0	3	3

### Составители(ль)

*Барабаш О.А., доктор педагогических наук, заведующий кафедрой, Кафедра*

*физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Olga.Varabash@vvsu.ru*