

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС  
Кафедра физического воспитания и спорта

**ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИТЕТА**

*«Правовое обеспечение национальной безопасности. Уголовно-  
правовая специализация»*

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Б1.О.36.**

краткое наименование дисциплины – ФКиС, ФК

формы обучения: очная, заочная

**Год набора – 2023**

**Новосибирск, 2022 г.**

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

1.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС– 7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	Способность применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, средствах и методах физического воспитания, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности.
		УК ОС-7.2	Способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

## 2. Объем дисциплины

Указывается:

объем дисциплины	з.е./ а.ч./астр.ч
количество академических часов, выделенных на занятия лекционного типа	а.ч.
на занятия семинарского типа	а.ч.
на практическую подготовку (для дисциплин в которых предусмотрена практическая подготовка)	а.ч.
на самостоятельную работу студентов	а.ч.
на промежуточную аттестацию	а.ч.

Заполняется в форме таблицы (как указано выше) или текстом в соответствии с учебным планом:

общий объем дисциплины в зачетных единицах /акад. час./астр. час.
количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий: на лекционные, практические(семинарские), лабораторные) и на самостоятельную работу обучающихся;
количество академических часов, выделенных на практическую подготовку (при наличии);
количество академических часов, выделенных на промежуточную аттестацию (при наличии).

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается на 1 курсе с 1 по 2 семестры.

### 3. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной
		Всего	Работа обучающихся по видам учебных занятий				СР//ЭО, ДОТ*	
			Л/ЭО, ДОТ*	ЛР/ ДО Т	ПЗ/ ДО Т	КСР/ ДОТ		
<b>Практический раздел</b>								
1.	Атлетическая гимнастика	12			10		2	Т,Р,СН
2.	Баскетбол	10			8		2	Т,Р,СН
3.	Волейбол	10			8		2	Т,Р,СН
4.	Легкая атлетика	8			6		2	Т,Р,СН
5.	Фитнес-аэробика	10			8		2	Т,Р,СН
6.	Футбол	10			8		2	Т,Р,СН
<b>Теоретический раздел</b>								
7.	Теория физической культуры (лекции, СДО**)	12*	8**	-	-	-	4	О,Т, Р
	Промежуточная аттестация (зачет, зачет)							Т,Р,СН
	Итого ак.ч/з.е./астр.ч	<b>72/ 2/54</b>	<b>8*</b>	-	<b>48</b>	-	<b>16*</b>	

#### Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточно й
		Всего	Работа обучающихся по видам учебных занятий				СР//ЭО , ДОТ*	
			Л/ЭО , ДОТ*	ЛР /Д ОТ	ПЗ /Д ОТ	КС Р /ДО Т		

<b>Практический раздел</b>									
1.	Атлетическая гимнастика	10					10/2	Т,Р,СН	
2.	Баскетбол	8					8/2	Т,Р,СН	
3.	Волейбол	8					8/2	Т,Р,СН	
4.	Легкая атлетика	6					6/2	Т,Р,СН	
5.	Фитнес-аэробика	8					8/2	Т,Р,СН	
6.	Футбол	8					8/2	Т,Р,СН	
<b>Теоретический раздел</b>									
7.	Теория физической культуры (лекции, СДО**)	16**	8**	-	-	-	8/4	О,Т, Р	
Промежуточная аттестация (зачёт, зачет)		8				8		Т,Р,СН	
Итого ак.ч/з.е./астр.ч		72/ 2/54	8*			8	56/16*		

\*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

\*\* СДО – система дистанционного обучения.

*1 Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.*

#### 4. Форма промежуточной аттестации: зачет.

### 5.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>