

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.18

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

**Название кафедры:** физической культуры

## 1. Цель и задачи дисциплины:

**Целью** дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи** дисциплины:

- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- овладение целостной системой знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности в быт, в семье и на производстве для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место дисциплины в структуре учебного плана

Дисциплина Б1.В.17 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части основной профессиональной образовательной программы 40.03.01 Юриспруденция и реализуется кафедрой физической культуры.

Данная дисциплина методически связана с дисциплиной Б1.Б.07 «Физическая культура и спорт» и изучается на 1,2,3 курсах.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Планируемые результаты обучения по дисциплине Б1.В.17 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП.

Для компетенции ОК – 8 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

<b>В результате изучения дисциплины при освоении компетенции студент должен:</b>
<b>Знать:</b>
- теоретические и методические основы физического воспитания
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
- способы контроля и оценки физической нагрузки, подготовленности и физического развития
<b>Уметь:</b>
- применять теоретические знания при организации самостоятельных и учебно-тренировочных занятий, пользоваться методами и средствами ППФП
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
- самостоятельно выбирать систему физических упражнений для укрепления здоровья; правильно оценивать свое физическое состояние; регулировать физическую нагрузку.
<b>Владеть:</b>
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности
- средствами и методами для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

#### **4.Общий объём дисциплины: (328 час.).**

**5.Дополнительная информация:** В процессе обучения используются учебно-спортивное оборудование, спортивный инвентарь, аудиоаппаратура.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями учебный процесс осуществляется в соответствии с Положением о порядке организации и осуществления образовательной деятельности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по образовательным программам среднего профессионального и высшего образования в ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет», утверждённым приказом ректора 15.06.2015 № 141.

**6.Виды и формы промежуточной аттестации:** предусматривается промежуточная аттестация в виде зачета во 2,4 и 6 семестре