

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.В.14 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

**Название кафедры:** Физической культуры.

### 1. Цели и задачи дисциплины.

**Целью** преподавания дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования различных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психической и самоподготовке к будущей профессиональной деятельности.

**Задачами** дисциплины являются:

- знание научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- осуществление установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки к будущей профессиональной деятельности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

### 2. Место дисциплины в структуре учебного плана.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является обязательной дисциплиной вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата). Она изучается на очной форме обучения в 3,4,7 и 8 семестрах, на заочной форме обучения – в 9 семестре.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» имеет логическую и содержательно-методическую взаимосвязь и изучается в совокупности с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

#### **общекультурных (ОК):**

- способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с планируемыми результатами освоения ОПОП:

для компетенции ОК-8 «способен 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> |
|---------------|

|  |
|--|
| - роль и значение физической культуры в структуре своей профессиональной деятельности;   |
| - основные черты здорового образа жизни;   |
| - общие положения профессионально-прикладной физической подготовки применительно к специфике своей профессии;  |
| - содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности;   |
| <b>Уметь:</b>  |
| - использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;               |
| - пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности;  |
| - самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств;  |
| - составлять простейшие комплексы физических упражнений для коррекции телосложения и восстановления организма после занятий физическими упражнениями   |
| - составлять простейшие комплексы физических упражнений для коррекции телосложения и восстановления организма после занятий физическими упражнениями;  |
| -правильно дышать и рационально питаться;  |
| - с помощью специальных приемов регулировать свое эмоциональное состояние;   |
| <b>Владеть:</b>  |
| - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

#### 4. Общий объём дисциплины: 328 часов.

**5. Дополнительная информация.** Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с изучением научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни. Студент должен владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, уметь использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности; сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и для участия в массовых спортивных соревнованиях.

**6. Виды промежуточной аттестации.** Программой дисциплины предусмотрена промежуточная аттестация в виде зачёта на очной форме обучения в 8 семестре, на заочной форме обучения – в 9 семестре.