

АННОТАЦИЯ

Дисциплины Б1.В.ДВ.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль): Гражданско-правовой

Форма обучения: очно-заочная

Объем трудоемкости: общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов. Вид промежуточной аттестации - зачет.

Цели и задачи изучения дисциплины

Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование личности студенческой молодежи и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Достижение и поддержание должного уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Задачи дисциплины

Для достижения поставленной цели, предусматривается решение следующих задач:

– понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;

– знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям 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 подготовки, определяющей готовность студента к будущей профессии;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

– владение психолого-педагогическими методами оценки собственной педагогической деятельности, межличностных отношениях в педагогическом коллективе и личностными особенностями обучающихся с целью их совершенствования, методами управления групповыми процессами в учебном коллективе.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций: УК-7.

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
--	--

ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на	ИУК-7.1.3-1 Знает научно-практические основы физической культуры и спорта для укрепления здоровья, профилактики профессиональных
---	---

укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	заболеваний.
	ИУК-7.1.У-1 Умеет целенаправленно использовать знания в области оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.
	ИУК-7.1.У-2 Владеет навыками организации и методику проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.
	ИУК-7.2.У-1. Умеет целенаправленно использовать доступные виды спорта, рекреационные формы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний.

Структура дисциплины

Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов, их распределение по видам работ представлено в таблице

Вид учебной работы	Всего часов	В семестре						
		1	2	3	4	5		
Контактные (Аудиторные) занятия (всего)								
В том числе:								
Занятия лекционного типа								
Занятия практического типа	328	56	69	68	68	68		
Лабораторные занятия								
КСР								
Самостоятельная работа (всего)	328	56	68	68	68	68		
В том числе:								
Курсовая работа								
Промежуточная аттестации (зачет)		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет		
Общая трудоёмкость час	328							

Курсовые не предусмотрены.

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины.
Разделы дисциплины, изучаемые в 1-6 семестре (очная форма)

№ раздела	Наименование дисциплин	Количество часов	
		Всего	Практические занятия

			1сем	2сем	3сем	4сем	5сем	6сем	7сем
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	328							
	Самостоятельная работа (всего)	328	56	68	68	68	68		
Б1.В.ДВ.11.01	Аэробика и фитнес-технологии.								
Б1.В.ДВ.11.02	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка								
Б1.В.ДВ.11.03	Настольный теннис								
Б1.В.ДВ.11.04	Шахматы								
Б1.В.ДВ.11.05	Физическая рекреация								
Всего		328	56	69	68	68	68		

Перечень основной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2019. - 160 с. - URL: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716> .
2. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. - Москва : Юрайт, 2019. - 424 с. - URL:https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431985?share_image_id=#page/1 .
3. Письменский, Иван Андреевич. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2019. - 493 с. - URL:https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431427?share_image_id=#page/1 .