

## АННОТАЦИЯ

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

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль): Гражданско-правовой

**Объем трудоемкости:** общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов.

### 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.

### Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций:

Коды компетенций	Название компетенции	Краткое содержание / определение и структура компетенции (знать, уметь, владеть). Характеристика (обязательного) порогового уровня сформированности компетенции
------------------	----------------------	--

		у выпускника вуза
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>ИУК 7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>ИУК 7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>

### Структура и содержание дисциплины

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	6	7
<b>Контактные (Аудиторные) занятия (всего)</b>	328	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>			
В том числе:								
Занятия лекционного типа								
Занятия практического типа	328	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>			
Лабораторные занятия								
КСР								
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	-							
В том числе:								
Курсовая работа								
<b>Промежуточная аттестации (зачет)</b>		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Общая трудоёмкость час	328	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>			

### Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы Разделы дисциплины, изучаемые в 1-7 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	82	82	82	82			
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	82	82	82	82			

**Курсовые работы:** *не предусмотрены.*

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** *зачет*

**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](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](https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431427?share_image_id=#page/1) .