

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.16 Элективные курсы по физкультуре и спорту
40.03.01 Юриспруденция

Профиль подготовки: **Общий**

1.Цели и задачи освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

**2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине,
соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП**

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине

Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции выпускника	Результаты обучения
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ИД 1. УК-7.1. Способен использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>	<p>Знает: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; Умеет: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Владет: навыками техники двигательных действий программных видов физкультурно-спортивной деятельности и оценки результатов по итогам циклов технологии преподавания;</p>
	<p>ИД 2. УК-7.2. Способен 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</p>	<p>Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; Владет: методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом; методами самоконтроля за состоянием своего организма;</p>
	<p>ИД 3. УК-7.3. Способен применять навыками физкультурно-оздоровительной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знает: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности Умеет: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Владет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования</p>

3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция в обязательном порядке обеспечивает условия обучающимся для самостоятельных и под руководством преподавателей занятий по физической культуре, которые проходят в течение всего периода обучения на спортивных площадках, отвечающих современным требованиям.

Дисциплина изучается на 1-4 курсах в 1-7 семестрах.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 400 академических часов.

4.1. Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) для студентов очной формы обучения

для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Очная форма обучения Семестры				Всего часов	Очно-заочная форма Семестры							
		I	II	III	IV		I	II	III	IV	V	VI		
Базовая часть Физическая культура и спорт – 72 часа (2 ЗЕ)														
Аудиторные занятия (всего)	72	72		-	-	72	72							
Лекции	18	18		-	-	10	10							
Медико-практические занятия	-	-		-	-		-							
Самостоятельная работа	54	54		-	-	62	62							
Общая трудоемкость (в часах)	72	зачет				72	зачет							
Элективные курсы по физической культуре - 328 часов														
Лекции						12	6	6	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	288	72	72	72	72	96	24	24	12	12	12	12	-	
Реферат (для студентов, специальной медицинской группы)		+	+	+	+									
Самостоятельная работа	40	10	10	10	10	220	24	24	24	42	42	24	40	
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			зачет	зачет	зачет			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость (в часах)	328	82	82	82	82	328	54	54	36	54	54	36	40	

для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов /ЗЕ	Курсы					
		I	II	III	IV	V	VI
Базовая часть Физическая культура и спорт – 72 часа (2 ЗЕ)							
Аудиторные занятия (всего)	4	4	-	-	-	-	
в т.ч. инт.форме	-		-	-	-	-	
Лекции,	4	4	-	-	-	-	

в т.ч.в.инт.ф.	-	-	-				
Медико-практические занятия,							
в т.ч. в инт.ф.	-	-	-	-	-	-	
Самостоятельная работа	68	68	-	-	-	-	
Контроль		Зачет	-				
Общая трудоемкость (в часах)	72	72	-	-	-	-	-
Элективные курсы по физической культуре - 328 часов							
Медико-практические занятия,							
Самостоятельная работа	328	54	54	54	54	54	58
Реферат (для студентов, специальной медицинской группы)	+	+	+	+	+	+	+
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		Зачет	Зачет		Зачет		Зачет
Общая трудоемкость (в часах)	328	54	54	54	54	54	58

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Раздел дисциплины
Теоретический раздел
Спортивная гимнастика
Волейбол
Баскетбол