

Дисциплина
«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту»

Аннотация рабочей программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к циклу элективных дисциплин (модуля) и составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 40.03.01 Юриспруденция направленности (профиля) программы «Общеправовой».

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у студента следующих компетенций:

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

✓ цели и задачи физической культуры, основные понятия, принципы, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними;

✓ научные факты, объясняющие необходимость формирования физической культуры личности;

Уметь:

✓ анализировать, объяснять и адаптировать рекомендации по практическому использованию полученных знаний, наличие которых обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни и в систематическое физическое самосовершенствование;

✓ формировать научное мировоззрение, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре;

Владеть:

✓ системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно - технической и профессионально - прикладной физической подготовке).

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с содержанием следующих разделов: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы; Физическая культура и спорт как социальные феномены общества; законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; Физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; спорт; Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекции, практические занятия, самостоятельная работа студента, консультации.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 часов.