

АННОТАЦИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
« ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»
НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ 40.03.01 «ЮРИСПРУДЕНЦИЯ»
ПРОФИЛЬ ПОДГОТОВКИ «ГРАЖДАНСКОЕ ПРАВО», «МЕЖДУНАРОДНОЕ
ПРАВО», «УГОЛОВНОЕ ПРАВО», КВАЛИФИКАЦИЯ - БАКАЛАВР

Цель изучения дисциплины обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности

Задачи дисциплины:

- Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
- Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
- Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
- Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
- Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

1. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина является дисциплиной по выбору основной образовательной программы (ООП) по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»

2. Трудоемкость дисциплины: 4 зач.ед 108 ч. для очной формы обучения и 1 зач. ед. 54 ч. для заочной, очно-заочной форм обучения.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения программы учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» студент должен приобрести следующие знания, умения и навыки, соответствующие компетенциям ООП:

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	Знать	роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни.
	Уметь	обеспечивать сохранение и укрепление здоровья, развивать и совершенствовать психофизические способности и качества;
	Владеть	владеть системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

4. Краткое содержание дисциплины

Раздел 1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Легкая атлетика: основы технической подготовки

Раздел 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Спортивные игры: основы техники спортивных игр.

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Общая физическая подготовка: основы техники

Раздел 4. Спортивные игры: технико-тактическая подготовка, развитие силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Форма контроля: зачет

Составитель: Зуева Людмила Николаевна – преподаватель кафедры «Естественных и социально-гуманитарных наук» «Дальневосточного филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийская академия внешней торговли Министерства экономического развития Российской Федерации».

