

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина С 4 Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Семестр:** 1,2,3,4,5,6

**Количество часов:** 400

**Количество зачетных единиц:** 2

**Промежуточная аттестация:** зачет/зачет/зачет/зачет/зачет/зачет

### **Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включена в базовую часть учебного плана подготовки бакалавров по направлению 40.03.01 *Юриспруденция, профиль «Гражданско-правовой»*. Дисциплина позволяет сформировать у студентов готовность к социально-профессиональной деятельности и необходимости здорового образа жизни.

**Цель и задачи освоения дисциплины:** целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

**Задачи:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 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 физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

### **Содержание дисциплины:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе.

Социально-биологические основы физической культуры. Анатомо-морфологическое строение организма. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Влияние природно-климатических факторов. Влияние экологических факторов на жизнедеятельность человека.

Основы здорового образа жизни обучающегося. Здоровый образ жизни и его составляющие. Оптимальный режим труда и отдыха. Рациональный режим

питания. Оптимальная двигательная активность. Отказ от вредных привычек. Личная гигиена и закаливание.

Психофизиологические основы учебного труда обучающихся. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Объективные и субъективные факторы обучения и их влияние на организм обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся в процессе обучения. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся.

Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методики самоконтроля и их оценка.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Средства и содержание самостоятельных занятий. Планирование и организация самостоятельных занятий, управление ими. Основные методические положения самостоятельных занятий.

Практические занятия по физической культуре. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол). Подводящие и специальные упражнения. Совершенствование отдельных и комплексных упражнений. Техника и тактика игры. Учебные и соревновательные игры.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Общая физическая и специальная подготовка. Спринтерские и стайерские дистанции. Прыжки с места и разбега в длину, высоту. Толкание ядра. Техника выполнения, разучивание, совершенствование.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине, на бревне. Опорные прыжки. Подготовительные и подводящие упражнения на снарядах. Совершенствование.

**В результате освоения учебной дисциплины** обучающийся должен обладать следующими общекультурными (ОК) и профессиональными (ПК) компетенциями:

ОК-10: способен использовать методы и средства для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  
*знать* ПК-10:

основы физической культуры и здорового образа жизни;

понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;

приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

*уметь:*

использовать средства физической культуры и спорта в целях физического совершенствования;

предотвращать общие и профессиональные заболевания, травматизм.

*иметь навыки:*

физической подготовки с целью развития качеств выносливости: силы, быстроты движения, ловкости, гибкости;

физических упражнений из различных видов спорта: легкой атлетики, лыж, гимнастики, спортивных игр;

упражнений профессионально-прикладной физической подготовки;

**Образовательные технологии:** В преподавание дисциплины «Физическая культура» применяются разнообразные интерактивные образовательные технологии в зависимости от вида и цели учебного занятия.

Теоретический материал предусматривает овладение обучающимся системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности.

Практические занятия направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на практическое овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности через приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта.

**Составитель:** А.И. Наумов, кафедра гуманитарных дисциплин.