

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ворошилова Ольга Леонидовна

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.01.2021 12:52:10

Уникальный программный ключ:

4cf44b5e98f1c61f630a1b78a582b155a036a26794eb

## АННОТАЦИЯ

### рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Базовые физкультурно-спортивные виды» по специальности 40.03.01 Юриспруденция направленность (профиль) «Правовое регулирование государственного и муниципального управления»

#### 1. Цели освоения дисциплины.

Целью изучения «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды» 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 профессиональной деятельности.

#### 2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

ОК-7 - способностью к самоорганизации и самообразованию;

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### 3. Требования к результатам освоения дисциплины.

Обучающиеся должны:

знать:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания для укрепление здоровья;

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, пути использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, пути использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- особенности двигательного режима и других условий работы;

- порядок организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;

- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

уметь:

- выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- использовать средства и методы формирования двигательных навыков, значимых физических и психофизических качеств;
- выполнять технические действия, соответствующие изучаемому виду спорта;
- поддерживать должный уровень физической подготовленности и использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

владеть:

- навыками выбора и применения методов и средств физической культуры;
- средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья
- приемами страховки и самостраховки;
- навыками выполнения технических и тактических действий в соответствии со специализацией по виду спорта;
- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре;
- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности;
- навыками самоорганизации и самообразования.



#### 4. Содержание дисциплины.

Легкая атлетика. Футбол. Волейбол. Баскетбол. Лыжная подготовка. Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо).

Разработчик: Гречишников А.Л.

Зав. кафедрой физической культуры

Председатель Межкафедрального  
координационного учебно-методического  
совета

А.Л. Гречишников

И.В. Анциферова