

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ворошилова Ольга Леонидовна

Должность: Ректор

Дата подписания: 20.01.2021 10:52:21

Уникальный программный ключ:

4cf44b5e98f1c61f6308024618ad72153c8a582b453ec495cc805a1a3d7739deb

## АННОТАЦИЯ

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

#### **1. Цели освоения дисциплины.**

Целью освоения дисциплины 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 обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: новые физкультурно-спортивные виды»:

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.**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать:

– ценности физической культуры, значение физической культуры в жизнедеятельности человека;

– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях 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;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

– основы контроля за состоянием здоровья;

– здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;

– оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

уметь:

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых

прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;

- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни.

- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по адаптивной физической культуре;

- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.

#### **4. Содержание дисциплины.**

Аэробика. Шейпинг. Пилатес. Атлетическая гимнастика. Карате.

**Разработчик: Гречишников А.Л.**

**Зав. кафедрой физической культуры**

**Председатель Межкафедрального  
координационного учебно-методического  
совета**

  


**А.Л. Гречишников**

**И.В. Анциферова**