

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:

4cf44b5e98f1c61f6508024618ad72155c8a582b455ec495cc805a1a2d759deb

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: практическая физическая культура для специальной группы»

**по специальности 40.03.01 Юриспруденция
направленность (профиль) «Правовое регулирование государственного и
муниципального управления»**

1. Цели освоения дисциплины.

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: практическая физическая культура для специальной группы» является формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: практическая физическая культура для специальной группы»:

ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию;

ОК-8 - способность 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:

- 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.
- о влиянии 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.

- приемы первой помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

уметь:

- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения 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;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

- действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения;

владеть:

- самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни.

- приемами первой помощи и методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

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

- навыками необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.

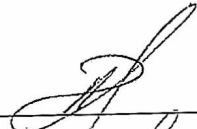
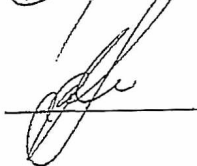
4. Содержание дисциплины.

Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Профилактическая и оздоровительная гимнастика. Легкая атлетика. Лыжная подготовка. Подвижные и спортивные игры. Настольный теннис. Прикладная аэробика.

Разработчик: Гречишников А.Л.

Зав. кафедрой физической культуры

**Председатель Межкафедрального
координационного учебно-методического
совета**

А.Л. Гречишников

И.В. Анциферова