

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ворошилова Ольга Леонидовна

Должность: Ректор

Дата подписания: 21.02.2023

Уникальный программный ключ:

4cf44b5e98f1c61f6308024618ad72155c8a582b453ec495cc805a1a2d739deb

Аннотация к рабочей программе дисциплины

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

по программе бакалавриата 40.03.01 Юриспруденция

профиль «Правовое регулирование государственного и муниципального управления»

Цель преподавания дисциплины

Целью 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.

Задачи изучения дисциплины

Основные задачи дисциплины:

- 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;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение знаниями по формированию практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение знаний по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Индикаторы компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины

УК-7.1 - выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания

здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;

УК-7.2- планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;

УК-7.3- соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Разделы дисциплины

1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений
2.	Общая физическая подготовка
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика
4.	Легкая атлетика
5.	Лыжная подготовка
6.	Подвижные и спортивные игр
7.	Настольный теннис
8.	Прикладная аэробика