

АННОТАЦИЯ
к рабочей программе дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Силовые виды спорта)»

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Силовые виды спорта)» является формирование физической культуры студентов и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО и Примерной программы по «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», рекомендованной научно-методическим советом по физической культуре при Минобрнауке России для учреждений ВО.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к Вариативной части модуля "Общие дисциплины направления " основной образовательной программы по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль «Государственно-правовой».

Дисциплина является компонентом общекультурной подготовки бакалавров и относится к элективным дисциплинам Блока 1 образовательной программы всех направлений подготовки бакалавров. Является обязательной для освоения и в зачетные единицы не переводится.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

4. Содержание дисциплины (модуля)

Раздел 1. История развития, силовых видов спорта

Раздел 2. Техническая подготовка.

Раздел 3. Тактическая подготовка

Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП)

Раздел 6. Правила игры и проведение соревнований

Раздел 7. Контрольный

5. *Общая трудоемкость дисциплины* - 367ч.

6. Форма контроля – зачет