



Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»**
**Воронежский филиал «Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»**

Кафедра гуманитарных и социальных наук

АННОТАЦИЯ

дисциплины **Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки **40.03.01 Юриспруденция**

Направленность (профиль) **Правовые аспекты организации обеспечения безопасности на транспорте**

Уровень высшего образования **бакалавриат**

Промежуточная аттестация **Зачёт**

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам обязательной части блока Б1 учебного плана по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность «Правовые аспекты организации обеспечения безопасности на транспорте» и изучается на 1 курсе в 1,2 семестре и на 2 курсе в 3,4 семестре по очной форме обучения и на 1 курсе в 1,2 семестре поочно-заочной форме обучения.

При изучении учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся должен обладать следующими «входными» знаниями:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры (адаптивной физической культуры) и здорового образа жизни;
- знание о формировании мотивационно- ценностного отношения к физической культуре (к адаптивной физической культуре), установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;

- понимание формирования индивидуально- психологических и социально-психологических качеств и свойств личности необходимых для успешной профессиональной деятельности;
- владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» базируется на знаниях о роли физической культуры в развитии личности.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является предшествующей о значимой для всех блоков учебного плана направления «Юриспруденция».

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и содержание компетенции УК – 7.0. Способен поддерживать данный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	Индикатор УК - 7.1	Знать как поддерживать ЗОЖ с учетом физиологических особенностей организма
	Поддержание ЗОЖ с учетом физиологических особенностей организма	
	Индикатор УК -7.2	Уметь обеспечивать работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
	Обеспечение работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	
	Индикатор УПК- 7.3	Владеть приемами соблюдения ЗОЖ в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
	Соблюдение ЗОЖ в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	

3. Объем дисциплины по видам учебных занятий

Объем дисциплины составляет 328часов, из которых по очной форме 248часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (248 часов–практические занятия); по очно-заочной форме 12 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (12 часов –лекционные занятия).

4. Основное содержание дисциплины.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающегося. Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Тема 5. Спорт. Индивидуальный

выбор видов спорта или систем физических упражнений. Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров

Составитель: старший преподаватель Чеснокова Н.П.

зав. кафедрой: д.и.н., профессор Плаксин В.Н.