

АННОТАЦИЯ
рабочей программы учебной дисциплины
«Физическая культура/ адаптивная физическая культура»
40.02.04 Юриспруденция

<p>Цель изучения дисциплины</p>	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование у студентов представления о мировоззренческой системе научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда; – формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; – освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; – овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; – знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; – овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. <p>Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> – понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; – сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; – всесторонняя физическая подготовка студентов; – профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности; – знание научно-биологических, 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.
<p>Место дисциплины в учебном плане</p>	<p>ОГСЭ.04 Базовая дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла, направлена на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения, на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и</p>

	конкурентоспособности на современном рынке труда. Основной формой реализации программы по физической культуре являются практические занятия. При изучении курса по физической культуре используется рейтинговая система контроля знаний студентов, что стимулирует и систематизирует их самостоятельную работу.
Общая трудоемкость дисциплины з.е/ часов	132
Семестр	4
Формируемые компетенции	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Содержание дисциплины	Легкая атлетика. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Спортивные игры. Виды спорта (по выбору). 1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Силовая подготовка. Настольный теннис.
Виды учебной работы	Практические занятия.
Форма промежуточной аттестации	4семестр - зачёт.