



**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 правовых и гуманитарных 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 по 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
УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Индикатор УК - 7.1	<b>Знать</b> здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма <b>Уметь</b> выбирать здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма <b>Владеть</b> навыками здоровье сберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
	Выбирает здоровье сберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	
	Индикатор УК -7.2	<b>Знать</b> как поддерживать работоспособность при сочетании физической и умственной нагрузки <b>Уметь</b> обеспечивать работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки <b>Владеть</b> приемами поддержания работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.
	Индикатор УПК- 7.3	<b>Знать</b> нормы здорового

	Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Уметь обеспечивать соблюдение здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности <b>Владеть</b> приемами соблюдения здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
--	--	---

### 3. Объем дисциплины по видам учебных занятий

Объем дисциплины составляет 328 часов, из которых по очной форме 204 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (204 часа – практические занятия); по заочной форме 12 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (12 часов – практические 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: к.ю.н., доцент Я.П. Горбунова