

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### БД.08 «Физическая культура»

#### 40.02.01 – «Право и организация социального обеспечения»

#### 1,2 семестр

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение учебного предмета "Физическая культура" должно обеспечить:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ППСЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» дисциплина входит в цикл общеобразовательной подготовки и относится к базовым дисциплинам.

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностных:

- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметных:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

Предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка

Раздел 2 Лыжная подготовка

Раздел 3 Гимнастика

Раздел 4 Спортивные игры

Тема 4.1. Волейбол

Тема 4.2. Баскетбол

Тема 4.3. Футбол (для юношей)

Раздел 5. Плавание

Раздел 6 Виды спорта по выбору

Тема 6.1. Ритмическая гимнастика

Тема 6.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Тема 6.3. Спортивная аэробика

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175:
1 семестр	76
2 семестр	99
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117:
1 семестр	51
2 семестр	66
в том числе:	
теоретическое обучение	117:
	51
	66
практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58:
1 семестр	25
2 семестр	33
в том числе внеаудиторная самостоятельная работа	58
Итоговая аттестация в форме: дифференцированный зачет в 1 и 2 семестре	

Составители:

\_\_\_\_\_ Лебедев А.В.

\_\_\_\_\_ Песчанова С.А.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Калинцева И.Г.

Директор Юридического института \_\_\_\_\_ О.Д. Третьякова

Дата: 31.08.2016г.

