

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Ледович Татьяна Сергеевна  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 10.03.2022 11:19:53  
 Уникальный программный ключ:  
 5bc4499c8c52d1513eb28ea155cce32285775eeb

## Аннотация дисциплины

### «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

**Направление подготовки:** 40.03.01 Юриспруденция

**Профиль:** юриспруденция

**Форма обучения:** очная, очно-заочная, заочная

1. Дисциплина Б1.В.12 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Волейбол, Баскетбол)» относится к дисциплинам вариативной части Блока 1 ОПОП направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

2. Освоение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**Знать:**

- биологические, педагогические и практические основы оздоровительной физической культуры и методы оценки физического, функционального и энергетического состояния организма;
- практические навыки использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.

**Уметь:**

- мотивационно-ценностное отношение (приверженность) к здоровому образу и стилю жизни.

**Владеть:**

- средствами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- методами укрепления физического самосовершенствования;
- ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Наименования видов учебной деятельности	Всего часов		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
	Семестр 1	Семестр 1	Курс 1
<b>Контактная работа</b> обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в том числе:	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>12</b>

практические занятия	54	54	12
<b>Самостоятельная работа</b>	-	-	<b>110</b>
	Семестр 2	Семестр 2	Курс 2
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в том числе:</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>4</b>
практические занятия	54	54	4
<b>Самостоятельная работа</b>	-	-	<b>36</b>
	Семестр 3	Семестр 3	Курс 2
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в том числе:</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>4</b>
практические занятия	54	54	4
<b>Самостоятельная работа</b>	-	-	<b>38</b>
	Семестр 4	Семестр 4	Курс 3
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в том числе:</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>4</b>
практические занятия	54	54	4
<b>Самостоятельная работа</b>	-	-	<b>36</b>
	Семестр 5	Семестр 5	Курс 3
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в том числе:</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>4</b>
практические занятия	54	54	4
<b>Самостоятельная работа</b>	-	-	<b>38</b>
	Семестр 6	Семестр 6	Курс 4
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в том числе:</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>4</b>
практические занятия	58	58	4
<b>Самостоятельная работа</b>	-	-	<b>34</b>
<b>Контроль: форма промежуточной аттестации</b>	-	-	<b>4</b>

– зачет			
<b>Общая трудоемкость дисциплины (зачетных единиц/часов)</b>	<b>328</b>	<b>328</b>	<b>328</b>