**Аннотация**

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кужиева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 19.08.2024 12:36:30
Уникальный программный ключ:
71[illegible]

**рабочей программы учебной дисциплины** "*Б1.В.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*"

**направления подготовки бакалавров** "*40.03.01 Юриспруденция*"

**профиль подготовки** "*государственно-правовой*"

**программа подготовки** "*бакалавр*"

## Цели и задачи учебной дисциплины (модуля)

**Цель дисциплины:** Целью элективной дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной 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;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## Основные блоки и темы дисциплины

| Раздел дисциплины |
|---|
| Практический (основной) |
| Практический (тестирование) |
| Промежуточная аттестация |
| Практический (основной) |
| Практический (тестирование) |
| Промежуточная аттестация |
| Практический (основной) |
| Практический (тестирование) |

| Раздел дисциплины |
|---|
| Промежуточная аттестация |
| Практический (основной) |
| Практический (тестирование) |
| Промежуточная аттестация |
| День здоровья |
| Практический (основной) |
| Практический (тестирование) |
| Промежуточная аттестация |
| Практический (основной) |
| Практический (тестирование) |
| Промежуточная аттестация |

## Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина входит в перечень элективных дисциплин вариативной части ОП. Она имеет предшествующие логические и содержательно-методические связи с дисциплиной физическая культура в средней школе.

Дисциплина основана на знаниях научных законов человекознания. Для освоения дисциплины необходимы знания по теории и методике физического воспитания, анатомии и физиологии человека.

Дисциплина направлена на совершенствование двигательных качеств человека, формирование здорового образа жизни, формирования физической культуры личности.

Курс «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно связан с дисциплинами базовой части ОП «Физическая культура и спорт».

## В результате изучения дисциплины бакалавр должен обладать следующими компетенциями:

| | | |
|---|---|---|
| **УК-7**: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | |
| **УК-7.2 Использует основы физической культуры для сознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности** | | |
| Знать требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых. | Уметь оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности. | Владеть основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |
| **УК-7**: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | |
| **УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.** | | |
| Знать нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность. | Уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей. | Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования. |

Дисциплина "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" изучается посредством лекций, все разделы программы закрепляются практическими, лабораторными занятиями, выполнением контрольных работ, самостоятельной работы над учебной и научно-технической литературой и завершается экзаменом.



**Общая трудоёмкость дисциплины** составляет 34 часа, 340 зачетные еденицы.

**Вид промежуточной аттестации**: Зачет.

| | | |
|---|---|---|
| Разработчик: | Подписано простой ЭП 01.07.2024 | Белоус Лариса Казбековна |
| Зав. кафедрой: | Подписано простой ЭП 02.07.2024 | Свечкарёв Виталий Геннадьевич |
| Зав. выпускающей кафедрой: | Подписано простой ЭП 03.07.2024 | Курбанова Елена Михайловна |