

## Б1.В.ДВ.01 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### 1. Цели освоения учебной дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование общей физической подготовки, физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

#### Задачи:

- осуществления нормотворческой и правоприменительной профессиональной - понимание социальной значимости общей физической подготовки и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к общей физической подготовки, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих общую физическую подготовку, 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.

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

### 2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы определяется учебным планом.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» в учебном плане относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1.

Для освоения дисциплины, обучающиеся используют знания, умения и навыки, сформированные в результате изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура» (из школьного курса обучения).

Знания, получаемые обучающимся при изучении дисциплины, являются базой для изучения дисциплины учебного плана «Физическая культура и спорт».

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ООП/ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-7	УК-7. Способен поддерживать должный уровень	УК-7.1. Адекватно оценивает состояние здоровья и	<b>Знать:</b> -основные понятия, формы и методы

	<p>физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>самочувствие, выбирает здоровьесберегающие технологии УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности, пропагандирует физкультуру, активно участвует в спортивных мероприятиях УК-7.3. В профессиональной деятельности планирует рабочее время для сочетания интеллектуальных и физических нагрузок, обеспечения высокой работоспособности</p>	<p>формирования физической культуры, -теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения основных форм и методов физического воспитания;</li> <li>- системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.</li> </ul>
--	---	--	---

#### 4. Общая трудоемкость дисциплины и ее распределение