

**Дисциплина**  
**«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»**

**Аннотация рабочей программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» является элективной дисциплиной (основной профессиональной образовательной программы бакалавриата направления 40.03.01 Юриспруденция (программа бакалавриата), направленность (профиль) программы – Общеправовой.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:

**знать:**

- цели и задачи физической культуры, виды физических упражнений, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни (УК-7.1)

**уметь:**

- анализировать и использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития (УК-7.2)
- объяснять и адаптировать практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья (УК-7.2)
- формировать мировоззрение психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности (УК-7.2)

**владеть:**

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление индивидуального здоровья, физического самосовершенствования (УК-7.3)

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с содержанием следующих разделов:

Тема 1. Общие понятия о легкой атлетике и гимнастике

История возникновения и развития легкой атлетики. Основы техники легкоатлетических упражнений. История возникновения и развития гимнастики. Основы техники гимнастических упражнений.

Тема 2. Гимнастика - Построение и переключка обучающихся Строевые действия. Перестроение, виды маршировки – обходы, диагональ, противход, змейка, круг, скрещивание, петля, смыкание и размыкание строя.

Тема 3. Гимнастика - Разминка Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов в парах. Упражнения с предметами (скакалки, палки). Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка).

Тема 4. Гимнастика - Прикладные упражнения Упражнения в равновесии. Поднимание и перенос груза. Простые прыжки.

Тема 5. Гимнастика - Специальные упражнения Упражнения для развития силы.

Упражнение на перекладине и ковре. Общеразвивающие упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения с сопротивлением и без сопротивления партнера.

Тема 6. Легкая атлетика - Специальные и подводящие упражнения Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Элементы подвижных и спортивных игр, по упрощенным правилам.

Тема 7. Обучение технике легкоатлетических видов и их совершенствование

Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Спортивная ходьба. Спортивные игры.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 часов. Программой дисциплины предусмотрена контактная работа 328 часов, в т.ч. практических занятий 36 часов, самостоятельной работы обучающихся 268 часов и 24 часа на сдачу зачета с оценкой.