

АННОТАЦИЯ

Дисциплины Б1.Б.32 «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) гражданско-правовой

Объем трудоемкости: 2 зачетные единицы (всего - 72 ч., из них контактной работы 10,2 ч.; контроль - 3,8; ИКР- 0,2 ч.; СР – 58 ч.)

Цель освоения дисциплины /Дисциплина **Б1.Б.32** «Физическая культура и спорт» направлена на формирование у обучающихся способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины. Задачи изучения дисциплины вытекают из требований к результатам освоения и условиям реализации основной образовательной программы и компетенций, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению «Юриспруденция». В ходе изучения дисциплины ставятся задачи: обобщить и систематизировать знания о социальной роли физической культуры в развитии личности и ее подготовки к профессиональной деятельности; о социально-биологических основах адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания; об основах здорового образа жизни для их применения в социальной и профессиональной деятельности

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к циклу Б1.Б.32, входит в базовую часть. Общая трудоёмкость дисциплины 2 зачётные единицы.

Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

Коды компетенций	Название компетенции	Краткое содержание / определение и структура компетенции (знать, уметь, владеть). Характеристика (обязательного) порогового уровня сформированности компетенции у выпускника вуза
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных	Знать: теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системах «среда – человек – машина»; «среда обитания – человек», правовые, нормативно – технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности, последствия воздействия

	ситуаций	<p>на человека травмирующих, вредных и опасных факторов чрезвычайных ситуаций, средства и методы повышения безопасности и экологичности технических средств и технологических процессов.</p> <p>Уметь: проводить контроль параметров среды обитания (рабочей среды) и уровня негативных воздействий среды обитания на человека, эффективно применять средства защиты человека от негативных воздействий, проводить расчет обеспечения условий безопасной жизнедеятельности.</p> <p>Владеть: навыками проведения контроля параметров среды обитания (рабочей среды) и уровня негативных воздействий среды обитания на человека, расчета параметров рабочей зоны помещений, защиты от негативных факторов.</p>
--	----------	--

Основные разделы дисциплины:

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов					СР	
		Всего	Контактная работа					
			Л	ПЗ	ЛР	КСР		ИКР
1	2	3	4	5	6	7	8	
1 курс								
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	14	2					8
2.	Социально-биологические основы физической культуры	13	2					8
3.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	14	2					10
4.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, повышения эффективности учебного труда.	14	2					10
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	12	2					10

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов					СР
		Всего	Контактная работа				
			Л	ПЗ	ЛР	КСР	
6.	Современное олимпийское движение	12					12
	ИКР	0,2				0,2	
	Контроль	3,8					
	Всего:	72	10			0,2	58

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа, КСР – контролируемая самостоятельная работа, ИКР- индивидуальная контактная работа.

Курсовые работы: не предусмотрены.

Форма проведения аттестации по дисциплине: зачет во втором семестре.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1 Основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоого, И.С. Барчукова. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

3. **Здоровье и физическая культура студента:** Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

4. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2014. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). —URL: <https://biblio-online.ru/viewer/A2CC4189-D258-4D8F-BDDA-0C3CB5E41922>