

АННОТАЦИЯ

Дисциплины Б1.Б.32 Физическая культура и спорт

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) Уголовно-правовой

Объем трудоемкости: 2 зачетные единицы (всего - 72 часа, из них контактной работы – 18,2 ч.: лекционных - 16 ч., практических - 2 ч., ИКР-0,2 ч.; самостоятельная работа – 53,8 ч.)

Цель дисциплины: формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной учебной, социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины: овладение системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие; обобщение и систематизация знаний о социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке 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; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями; развитие способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

Место дисциплины в структуре ООП ВО: Дисциплина Б1.Б.32 Физическая культура и спорт в базовую часть ООП. Общая трудоёмкость дисциплины 2 зачётные единицы.

Требования к результатам освоения дисциплины: Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Коды компетенций	Название компетенции	Краткое содержание / определение и структура компетенции (знать, уметь, владеть).		
		Знать:	Уметь:	Владеть:
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	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 ситуаций	теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системах «среда – человек – машина»; «среда обитания – человек», правовые, нормативно –	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования,	навыками проведения контроля параметров среды обитания (рабочей среды) и уровня негативных воздействий среды обитания на человека, расчета параметров

		технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности, последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и опасных факторов чрезвычайных ситуаций, средства и методы повышения безопасности и экологичности технических средств и технологических процессов.	ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	рабочей зоны помещений, защиты от негативных факторов.
--	--	--	---	--

Основные темы дисциплины:

№ разд ела	Наименование разделов	Количество часов						СР
		Всего	Контактная работа					
			Л	ПЗ	ЛР	КСР	ИКР	
1	2	3	4	5	6	7	8	
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	10	2					8
2	Социально-биологические основы физической культуры	10	2					8
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	12,8	4					8,8
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности, повышения эффективности учебного труда	12	4					8
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	13	4					9
	Современное олимпийское движение	14		2				12
	ИКР	0,2					0,2	
	Контроль	3,8				3,8		
	Всего:	72	16	2			0,2	53,8

Курсовые работы: не предусмотрены.

Форма проведения аттестации по дисциплине: зачет во втором семестре.

Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа : <https://biblio-online.ru/viewer/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E#page/1>

2. Письменский, И.А. Физическая культура [Текст] : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов ; Финансовый ун-т при Правительстве Рос. Федерации. - Москва :Юрайт, 2015. - 493 с. 5; То же: Письменский, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа : <https://biblio-online.ru/viewer/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22#page/1>