

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 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. 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>
3. 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>