

## 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.: лекционных - 10 ч.; ИКР- 0,2 ч.; СР – 61,8 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	<b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <b>Владеть:</b> 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	<b>Знать:</b> 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><b>Уметь:</b> 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><b>Владеть:</b> 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.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	11,8							11,8
2.	Социально-биологические основы физической культуры	12	2						10
3.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	12	2						10
4.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, повышения эффективности учебного труда.	12	2						10
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	12	2						10
6.	Современное олимпийское движение	12	2						10

№ разде ла	Наименование разделов	Количество часов					СР	
		Всего	Контактная работа					
			Л	ПЗ	ЛР	КСР		ИКР
	ИКР	0,2					0,2	
	Контроль							
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>10</b>				<b>61,8</b>	<b>61,8</b>

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 учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

1. Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2019. - 160 с. - URL: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716> .
2. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. - Москва : Юрайт, 2019. - 424 с. - URL:[https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431985?share\\_image\\_id=#page/1](https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431985?share_image_id=#page/1) .
3. Письменский, Иван Андреевич. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2019. - 493 с. - URL:[https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431427?share\\_image\\_id=#page/1](https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431427?share_image_id=#page/1) .