

АННОТАЦИЯ
Дисциплины Б1.О.10 Физическая культура и спорт
Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция
Направленность (профиль): Гражданско-правовой

Объем трудоемкости: общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач. ед. (72 часа), контактная работа, в том числе: 18,2, самостоятельная работа – 53,8. Вид промежуточной аттестации - зачет.

Цель освоения дисциплины

Дисциплина Б1.О.10 Физическая культура и спорт направлена на 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

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:

- 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.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций: УК-7.1; УК-7.2

| | |
|--|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний | ИУК-7.1.3-1 Знает научно-практические основы физической культуры и спорта для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний. |
| | ИУК-7.1.У-1 Умеет целенаправленно использовать знания в области оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных |

| | | |
|-----------------|--|--|
| | | заболеваний. |
| | | ИУК-7.1.У-2 Владеет навыками организации и методику проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности. |
| ИУК-7.2. | Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры | ИУК-7.2.3-1 Знает научно-практические основы оздоровительных систем физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний |
| | | ИУК-7.2.У-1. Умеет целенаправленно использовать доступные виды спорта, рекреационные формы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний. |

Структура и содержание дисциплины.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы. Вид промежуточной аттестации - зачет.

| Вид учебной работы | | Всего часов | В семестре |
|--|--------------------------------------|-------------|-------------|
| | | | 2 |
| Контактная работа, в том числе: | | 18,2 | 18,2 |
| Аудиторные занятия (всего) | | 18 | 18 |
| Занятия лекционного типа | | 16 | 16 |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия) | | 2 | 2 |
| Лабораторные занятия | | | |
| Иная контактная работа: | | | |
| Контроль самостоятельной работы | | | |
| Промежуточная аттестация (ИКР) | | 0,2 | 0,2 |
| Самостоятельная работа, в том числе | | 53,8 | 53,8 |
| <i>Проработка учебного (теоретического материала) Выполнение индивидуальных заданий (подготовка к коллоквиуму, подготовка докладов, докладов с презентацией, выполнение контрольных и тестовых заданий) Реферат Подготовка к текущему контролю Подготовка к зачету</i> | | 53,8 | 53,8 |
| Контроль: | | 13,8 | 13,8 |
| Общая трудоёмкость | час. | 72 | 72 |
| | В том числе контактная работа | 18,2 | 18,2 |
| | Зач.ед | 2 | 2 |

Курсовые не предусмотрены.

2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины. Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре (очная форма)

| № 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 | 10 | 2 | | | | | 8 |
| 2. | Социально-биологические основы физической культуры | 10 | 2 | | | | | 8 |
| 3. | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 12,8 | 4 | | | | | 8,8 |
| 4. | Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, повышения эффективности учебного труда. | 12 | 4 | | | | | 8 |
| 5. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 13 | 4 | | | | | 9 |
| 6. | Современное олимпийское движение | 14 | | 2 | | | | 12 |
| | ИКР | 0,2 | | | | | 0,2 | |
| | Контроль | 3,8 | | | | 3,8 | | |
| | Всего: | 72 | 16 | 2 | | | 0,2 | 53,8 |

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

Курсовые не предусмотрены.

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 .
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 .