

АННОТАЦИЯ
Дисциплины Б1.О.08 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: 12,2, самостоятельная работа – 48,8. Вид промежуточной аттестации - зачет.

Цель освоения дисциплины

Дисциплина Б1.О.05 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 «Прикладная математика и информатики».

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.

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.

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:	12,2	12,2	
Аудиторные занятия (всего)	12	12	
Занятия лекционного типа	10	10	
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	55,8	55,8	
<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>	55,8	55,8	
Контроль:	13,8	13,8	
Общая трудоёмкость	час.	72	72
	В том числе контактная работа	12,2	12,2
	Зач.ед	2	2

Курсовые не предусмотрены.

2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости 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	2						8,8
4.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, повышения эффективности учебного труда.	12	2						10
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	13	2						9
6.	Современное олимпийское движение	14		2					12
	ИКР	0,2						0,2	
	Контроль	3,8				3,8			
	Всего:	72	10	2				0,2	55,8

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](https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431427?share_image_id=#page/1) .