

**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: 18,2, самостоятельная работа – 49,8. Вид промежуточной аттестации - зачет.

**Цель освоения дисциплины**

Дисциплина Б1.О. 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.

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

	систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.
	<b>ИУК-7.1.У-2</b> 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	
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>18,2</b>	<b>18,2</b>	
Аудиторные занятия (всего)	18	18	
Занятия лекционного типа	16	16	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	2	2	
Лабораторные занятия			
<b>Иная контактная работа:</b>			
Контроль самостоятельной работы			
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2	
<b>Самостоятельная работа, в том числе</b>	<b>49,8</b>	<b>49,8</b>	
<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>	49,8	49,8	
<b>Контроль:</b>	13,8	13,8	
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>час.</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
	<b>В том числе контактная работа</b>	<b>18,2</b>	<b>18,2</b>
	<b>Зач.ед</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

**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						6
2.	Социально-биологические основы физической культуры	10	2						6
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						8
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	13	2						9
6.	Современное олимпийское движение	14	4	2					12
	ИКР	0,2						0,2	
	Контроль	3,8				3,8			
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>2</b>				<b>0,2</b>	<b>49,8</b>

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](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) .