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.

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.З-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:		**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		**49,8**	**49,8**
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*		49,8	49,8
Контроль:		13,8	13,8
Общая трудоемкость	**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 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		
	Всего:	**72**	**16**	**2**			**0,2**	**49,8**

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

Курсовые не предусмотрены.

Учебная литература

1. Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2024. - 160 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/540376 . - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-10524-7. - Текст : электронный.
2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, О. Б. Томашевская [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 609 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/545163 . - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-18617-8. - Текст : электронный.
3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев, А. А. Васюкевич, Л. А. Дворнякова [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 227 с. - (Высшее

образование). - URL: https://urait.ru/bcode/543183 . - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-12624-2. - Текст : электронный.

4. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / С. Е. Шивринская, Т. А. Завьялова, А. А. Кылосов [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 189 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/539549 . - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-07551-9. - Текст : электронный.

Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов ; под редакцией В. Л. Кондакова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 149 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/542785 . - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-12652-5. - Текст : электронный.