

Аннотация
рабочей программы дисциплины (модуля)
Б1.Б.25 «Физическая культура и спорт»

1. Цель и задачи учебной дисциплины (модуля)

Цель дисциплины состоит в формировании знаний в области физической культуры, способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни.

Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей, предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций и в их практическом воплощении.

Задачи дисциплины:

– знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивных знаний для достижения жизненных и профессиональных целей;

– понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Место учебной дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы и тип дисциплины по характеру ее освоения

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части дисциплин. Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, полученные в рамках освоения общеобразовательной школьной программы.

3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы

Процесс освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование у обучающихся следующих

общекультурных компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 декабря 2016 г. № 1511

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни. – технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом в учебное и свободное время – способы контроля, оценки физического развития и физической подготовленности – основы организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей – осуществлять работу с научной учебно-методической литературой по учебной дисциплине – осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда – самостоятельно развивать и поддерживать основные физические качества <p>иметь навыки и /или опыт деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – по основным приемам самоконтроля – по достижению необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности – по выполнению требований здорового образа жизни и выбора видов спорта или систем физических упражнений для самостоятельных занятий – в качестве инструктора по физической культуре и судьи по спорту

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам с указанием этапов формирования компетенций

№	Наименование темы дисциплины (модуля)	Формируемые компетенции
---	---------------------------------------	-------------------------

Тема 1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	ОК-8
Тема 2.	Основы здорового образа жизни	ОК-8
Тема 3.	Социально-биологические основы физической культуры	ОК-8
Тема 4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОК-8
Тема 5.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	ОК-8
Тема 6.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров	ОК-8

5. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Всего, Часов /ЗЕ		Семестры					
			Очная форма, Часов /ЗЕ			Заочная форма, Часов /ЗЕ		
	Очная форма	Заочная форма	I	II	IV	I	III	
Аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего в том числе:	72 / 2	8 / 0,22	18 / 0,5	18 / 0,5	36 / 1	4 / 0,11	4 / 0,11	
Учебные занятия лекционного типа (УЗЛТ)	16 / 0,44	8 / 0,22	4 / 0,11	4 / 0,11	8 / 0,22	4 / 0,11	4 / 0,11	
Учебные занятия практического типа (УЗПТ)	56 / 1,56	–	14 / 0,39	14 / 0,39	28 / 0,78	–	–	
Учебные занятия лабораторного типа (УЗЛТ)	–	–	–	–	–	–	–	
Самостоятельная работа обучающихся	–	56 / 1,56	–	–	–	28 / 0,78	28 / 0,78	
Промежуточная аттестация (подготовка и сдача), всего:	–	8 / 0,22	–	–	–	4 / 0,11	4 / 0,11	
Зачет	+	+	+	+	+	+	+	
Экзамен	–	–	–	–	–	–	–	
Итого:	Часов	72	72	18	18	36	36	36
Общая трудоемкость учебной дисциплины	Зачетн. ед.	2	2	0,5	0,5	1	1	1