

Аннотация рабочей программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части ОП (Б1.Б.27) по направлению 40.03.01 Юриспруденция направленности (профиля) программы Общеправовой.

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся используют знания, умения, навыки, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения и дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт (элективный курс)».

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у студента следующих компетенций:

- ✓ Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент – должен:

знать:

- ✓ цели и задачи физической культуры, основные понятия, принципы, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними;
- ✓ научные факты, объясняющие необходимость формирования физической культуры личности;

уметь:

- ✓ анализировать, объяснять и адаптировать рекомендации по практическому использованию полученных знаний, наличие которых обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни и в систематическое физическое самосовершенствование;
- ✓ формировать научное мировоззрение, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре;

владеть:

- ✓ системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно - технической и профессионально - прикладной физической подготовке).

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с содержанием следующих разделов: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы; Физическая культура и спорт как социальные феномены общества; законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; Физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; спорт; Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекции, практические занятия, самостоятельная работа студента, консультации.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.