

Аннотация рабочей программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту (Б1.О.35.1), основной профессиональной образовательной программы бакалавриата направления 40.03.01 Юриспруденция (программа бакалавриата), направленность (профиль) программы – Общеправовой.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатор достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
ОПК-9. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.	ОПК-9.1. Знает содержание и способы использования компьютерных и информационных технологий
	ОПК-9.2. Умеет применять компьютерную технику и информационные технологии в своей профессиональной деятельности, в том числе для работы с правовыми базами данных.
	ОПК-9.3. Владеет компьютерной техникой и информационными и сетевыми технологиями с учетом основных требований информационной безопасности.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- цели и задачи физической культуры, виды физических упражнений, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни (УК-7.1);
- основные направления использования информационных технологий в практике физической культуры и спорта (ОПК-9.1.);

Уметь:

- анализировать и использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития (УК-7.2);

- объяснять и адаптировать практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья (УК-7.2);
- формировать мировоззрение психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности (УК-7.2);
- использовать информационные технологии в профессиональной деятельности (ОПК-9.2.);

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление индивидуального здоровья, физического самосовершенствования (УК-7.3);
- компьютерной техникой и информационными и сетевыми технологиями, предназначенными для фиксации результатов спортивной деятельности. (ОПК-9.3.);

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. Программой дисциплины предусмотрена контактная работа 10 часов, в т.ч. лекций 6 часов, практических занятий 4 часа, самостоятельной работы обучающегося 58 часов и 4 часа на сдачу дифференцированного зачета с оценкой.