

АННОТАЦИЯ **к рабочей программе дисциплины** **«Физическая культура и спорт»**

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины направлены на:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля и при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Данная учебная дисциплина относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиля «Государственно-правовой».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО:

общекультурными компетенциями (ОК):

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

4. Содержание и структура дисциплины

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Тема 3. Основы здорового

Тема 4. образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 5. История становления

Тема 6. и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский Физкультурно-

Тема 7. спортивный комплекс

Тема 8. Умственная и физическая работоспособность студента. Средства физической культуры и спорта в регулировании

Тема 9. работоспособности

Тема 10. Мотивация в сфере физической культуры и спорта. Проблемы формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом

Тема 11. Методические основы проведения самостоятельных занятий физическими

упражнениями

Тема 12. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений

Тема 13. Основы самоконтроля студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом

Тема 14. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 15. (ППФП) студентов

5. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа)

6. Форма контроля: зачет