

1. Цели и задачи обучения по дисциплине

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование у студентов, обучающихся по программе высшего образования – программе бакалавриата – по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) «Гражданско-правовой» общекультурной компетенции ОК-8.

	Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемые результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: методику физического воспитания и самовоспитания, методы и средства физической культуры, основы физической культуры и здорового образа жизни, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	
	Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей	
	Владеет: навыками составления плана организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности.	

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б.1.Б.31 «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части Блока I «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является начальным этапом формирования компетенции ОК-8 в процессе освоения ОПОП. В качестве промежуточной аттестации по дисциплине предусмотрен зачет в 1-м семестре у обучающихся в очной, заочной и очно-заочной формах обучения, который входит в общую трудоемкость дисциплины.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебной работы) и на самостоятельную работу обучающихся

Согласно учебным планам общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		I
Контактная работа* (аудиторные занятия) всего, в том числе:	6	6
лекции	4	4
практические занятия	2	2
Самостоятельная работа*	66	66
Общая трудоемкость	72	72
Промежуточная аттестация - зачет	+	+

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		I
Контактная работа *(аудиторные занятия) всего, в том числе:	4	4
лекции	2	2
практические занятия	2	2
Самостоятельная работа*	64	64
Промежуточная аттестации - зачет	4	4
Общая трудоемкость	72	72

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		I
Контактная работа* (аудиторные занятия) всего, в том числе:	6	6
лекции	4	4
практические занятия	2	2
Самостоятельная работа *	66	66
Общая трудоемкость	72	72
Промежуточная аттестация - зачет	+	+

* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом.

5. Краткое содержание дисциплины

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся

Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья

Основы физиологии труда и комфортные условия жизни. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту

Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Олимпийское движение

Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза