

**Федеральное государственное казенное
образовательное учреждение высшего образования
«Университет прокуратуры Российской Федерации»**

Иркутский юридический институт (филиал)

Кафедра общегуманитарных и социально-экономических дисциплин

Физическая культура и спорт

Аннотированная программа учебной дисциплины

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

*Уровень профессионального образования
высшее образование – бакалавриат*

*Профиль подготовки
Прокурорская деятельность*

Иркутск, 2018

1. Цели освоения учебной дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у обучающегося следующих компетенций и их структурных элементов:

Код компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины студент должен знать, уметь, владеть)
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на состояние здоровья, о способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности, о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности, о социально-биологических, психофизических основах здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: оценивать уровень физической подготовки; составлять и выполнять индивидуальные комплексы физической культуры, направленные на решение различных задач (общее оздоровление, профилактика заболеваний, увеличение сила, выносливости); проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями для предотвращения травматизма; выполнять контрольные нормативы.</p> <p>Владеть: методами оценки уровня развития основных физических качеств; средствами освоения двигательных действий; средствами совершенствования физических качеств с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; методикой формирования психических качеств в процессе физического воспитания.</p>

3. Место учебной дисциплины

в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части Блока 1 основной образовательной программы.

4. Объем и виды учебной работы обучающегося по дисциплине в целом по формам обучения

Общая трудоёмкость дисциплины в ЗЕТ (час.) 2 ЗЕТ, 72 час.		
Виды учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
	Семестр (семестры) изучения	
	5,6	
Контактная работа	36	-
в том числе:		
лекции	16	-
практические занятия	20	-
Самостоятельная работа	36	-
Промежуточная аттестация	зачёт	-

5. Краткое содержание учебной дисциплины

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.). Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта. Основы массового спорта и спорта высших достижений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов

профессионально-прикладной физической подготовки. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.