

Частное образовательное учреждение высшего образования "Курский институт менеджмента, экономики и бизнеса"

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
Н.А.Еськова
31 августа 2023 г.

Физическая культура и спорт
Аннотация
рабочей программы дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Кафедра правовых и гуманитарных дисциплин**

Учебный план 40.03.01 Юриспруденция
Профиль "Гражданское и предпринимательское право"

Квалификация **юрист**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 1
в том числе:		
аудиторные занятия	18,3	
самостоятельная работа	53,7	

Форма обучения **очно-заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 1
в том числе:		
аудиторные занятия	4,3	
самостоятельная работа	63,7	
часов на контроль	4	

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах: зачеты 1
в том числе:		
аудиторные занятия	6,3	
самостоятельная работа	62	
часов на контроль	3,7	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	18			
Неделя	уп	рп	уп	рп
Лекции	18		18	
Контактная работа на аттестацию	0,3		0,3	
Итого ауд.	18,3		18,3	
Контактная работа	18,3		18,3	
Сам. работа	53,7		53,7	
Итого	72		72	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	18			
Неделя	уп	рп	уп	рп
Лекции	4		4	
Контактная работа на аттестацию	0,3		0,3	
Итого ауд.	4,3		4,3	
Контактная работа	4,3		4,3	
Сам. работа	63,7		63,7	
Часы на контроль	4		4	
Итого	72		72	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Лекции	6		6	
Контактная работа на аттестацию	0,3		0,3	
Итого ауд.	6,3		6,3	
Контактная работа	6,3		6,3	
Сам. работа	62		62	
Часы на контроль	3,7		3,7	
Итого	72		72	

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование систематизированных знаний в области физической культуры и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.	
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.33
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Адаптивная физическая культура
2.2.2	Настольный теннис
2.2.3	Общая физическая подготовка
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7.1: Понимает научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	
Знать: научно-практические основы физической культуры	
Уметь: формировать научно обоснованное отношение к здоровому образу жизни	
Владеть: практическими навыками ведения здорового образа и стиля жизни	
УК-7.2: Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; творчески использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и	
Знать: основные методики физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья	
Уметь: осуществлять психофизическую подготовку и самоподготовку к будущей жизни и профессиональной деятельности	
Владеть: методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
УК-7.3: Использует средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	
Знать: основы физического самосовершенствования	
Уметь: укреплять индивидуальное здоровье	
Владеть: навыками физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен	
3.1	Знать: - значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. - средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
3.2	Уметь: - оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
3.3	Владеть: - способностью определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.