

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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

Н.А.Еськова

31 августа 2023 г.

Общая физическая подготовка
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 **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6
в том числе:		
аудиторные занятия	211,8	
самостоятельная работа	116,2	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		18 1/6		18 4/6		17 1/6		18 3/6		16 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп										
Практические	36		36		36		34		36		32		210	
Контактная работа на аттестацию	0,3		0,3		0,3		0,3		0,3		0,3		1,8	
Итого ауд.	36,3		36,3		36,3		34,3		36,3		32,3		211,8	
Контактная работа	36,3		36,3		36,3		34,3		36,3		32,3		211,8	
Сам. работа	17,7		17,7		17,7		19,7		17,7		25,7		116,2	
Итого	54		54		54		54		54		58		328	

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

является создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.В.ДВ.05

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 Государственная итоговая аттестация

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 стиля жизни

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

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

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать: значение общей физической подготовки для психофизического развития человека; влияние общей физической подготовки на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. - средства и методы общей физической подготовки для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях; 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 общей физической подготовки личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий.
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 общей физической подготовки на занятиях; оказывать первую помощи при травмах на занятиях физической культурой.