

**Аннотация к рабочей программе дисциплины
Направление подготовки (специальность) 40.03.01 Юриспруденция
Автор: Тимофеева Т.В.**

Наименование дисциплины: Б1.О.27 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Цель освоения дисциплины:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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, определяющих готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1. Требования к результатам освоения дисциплины:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем для успешного выполнения порученной работы и саморазвития	<i>Знать:</i> основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке <i>Уметь:</i> применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья <i>Владеть:</i> практическими основами физической культуры и спорта
	УК-6.2 Знает основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке, об основах здорового образа и стиля жизни для выстраивания траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<i>Знать:</i> основные положения о социально – биологических основах физической культуры <i>Уметь:</i> применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств <i>Владеть:</i> методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом
	УК-6.3 Критически оценивает эффективность использования времени при решении	<i>Знать:</i> об основах здорового образа и стиля жизни. <i>Уметь:</i> применять систему различные виды

	поставленных задач, а также относительно полученного результата	физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях <i>Владеть:</i> методами самоконтроля за состоянием своего организма.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает общие принципы формирования показателей физического развития и физической подготовленности	<i>Знать:</i> основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке <i>Уметь:</i> применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья <i>Владеть:</i> практическими основами физической культуры и спорта
	УК-7.2 Способен применять навыки различных видов физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> основные положения об основах здорового образа и стиля жизни. <i>Уметь:</i> применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях. <i>Владеть:</i> практическими основами физической культуры и спорта, методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом, методами самоконтроля за состоянием своего организма.
	УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>Знать:</i> о социально – биологических основах физической культуры <i>Уметь:</i> применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств <i>Владеть:</i> методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом

2. Содержание дисциплины:

- Тема 1. Общеразвивающие упражнения (ОФП) .
- Тема 2. Обучение технике и тактике игры в волейбол
- Тема 3. Обучение технике и тактике игры в баскетбол
- Тема 4. Обучение технике и тактике игры в мини-футбол

3. Общая трудоемкость дисциплины: 72 академических часов