

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

«Физическая культура»

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Автор-составители:

Смирнов Владимир Егорович, д.п.н., профессор, профессор кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин СЗФ ФГБОУВО «РГУП»;

Крутой Александр Николаевич, к.п.н., доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин СЗФ ФГБОУВО «РГУП».

Цель изучения дисциплины	Развитие личности, воспитание сознательного и творческого отношения к физической культуре, как к необходимой составляющей жизни человека.
Место дисциплины в структуре программы	Дисциплина «Физическая культура» делится на 2 части и относится к разделу базовой части гуманитарного, социального и экономического цикла Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Б.1.Б.31 и вариативной части учебного плана Б1. В.20.
Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)	ОК-8 способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Содержание дисциплины (модуля)	1. Легкая атлетика 2. Гимнастика 3. Комплексные занятия
Структура дисциплины (модуля), виды учебной работы	Общая трудоемкость дисциплины в базовой части учебного плана составляет 2 зачетные единицы – 72 часа (практические занятия); в вариативной части учебного плана общая трудоемкость дисциплины составляет 328 час.
Знания, умения и навыки, получаемые в процессе изучения дисциплины	В результате освоения дисциплины обучающийся должен: - <i>знать</i> значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; организм человека и его функциональные системы; диагностику состояния здоровья и его оценку; самоконтроль; формы занятий физической культурой в рабочее и свободное время, практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

	<p>-уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, развивать свои двигательные способности, умения и навыки; использовать методы самоконтроля физических качеств, использовать систему физических упражнений, направленных на повышение и сохранение профессиональной деятельности.</p> <p>- владеть навыками современных физкультурно-оздоровительных технологий; владеть средствами, методами и способами восстановления организма после травм; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, физических качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.</p>
<p>Технологии проведения занятий</p>	<p>В учебном процессе на практических занятиях используются педагогические и оздоровительные технологии, средства и методы физического воспитания, активные и интерактивные формы обучения: учебные фильмы, видео презентации и кинограммы различных спортивных движений.</p>
<p>Используемые информационные, инструментальные и программные средства</p>	<p>Для реализация учебной дисциплины «Физическая культура» имеется в наличии: спортивный зал, дистанции бега на 100 метров, на 1000 метров, на 2000 метров и на 3000 метров, рабочее место преподавателей; комплекты учебно-методической документации.</p> <p>Оборудование спортивного зала включает: гимнастические перекладины, брусья, шведские стенки; гимнастические палки, гимнастические тренажеры, штанга, гантели — 2,3,4,5 кг, гири — 16 и 24 кг., гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические мячи, малые мячи, скакалки, теннисный стол, ракетки.</p>
<p>Форма текущего контроля успеваемости</p>	<p>Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, по пяти тестам, оценивающих важнейшие физические качества: быстроту, силу, ловкость и координацию, выносливость. Результат в каждом испытании оценивается по пятибалльной системе, а общий уровень подготовленности студента оценивается по сумме баллов (от 0 до 25). В случае освобождения от физических нагрузок, студент пишет курсовую работу по ФК, сдает теоретический зачет, отвечая письменно или устно на вопросы тестов.</p>

Форма промежуточной аттестации	Зачет
---	-------