

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сенченко Павел Васильевич  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 30.10.2023 14:15:12  
Уникальный программный ключ:  
27e516f4c088deb62ba68945f4406e13fd454355

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**  
**ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ**  
**УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»**  
**(ТУСУР)**

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**  
Направление подготовки / специальность: **40.03.01 Юриспруденция**  
Направленность (профиль) / специализация: **Юриспруденция**  
Форма обучения: **очно-заочная (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий)**  
Факультет: **ФДО, Факультет дистанционного обучения**  
Кафедра: **ИП, Кафедра информационного права**  
Курс: **1**  
Семестр: **2**  
Учебный план набора 2020 года

**Распределение рабочего времени**

№	Виды учебной деятельности	2 семестр	Всего	Единицы
1	Самостоятельная работа под руководством преподавателя	6	6	часов
2	Часы на контрольные работы	2	2	часов
3	Самостоятельная работа	64	64	часов
4	Всего (без экзамена)	72	72	часов
5	Общая трудоемкость	72	72	часов
		2.0	2.0	З.Е.

Контрольные работы: 2 семестр - 1  
Зачёт: 2 семестр

Томск

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1. Цели дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2. Задачи дисциплины

- понимание роли физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование и доведение до необходимой степени совершенства разнообразных двигательных умений и навыков;
- овладение целостной системой знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков, физического совершенствования и развития способностей к конструированию индивидуальных систем занятий физическими упражнениями для укрепления и сохранения здоровья;
- оптимальное развитие физических качеств (способностей): кондиционных (силовых, скоростных, выносливости, гибкости) и координационных;
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание, восстановление работоспособности после болезней, травм;
- формирование мировоззрения, убеждений, установок, ценностных ориентаций, потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к деятельности, определенной сферой физической культуры;
- формирование нравственных, эстетических, волевых и иных свойств и качеств, отражающих социально-психологические особенности личности, обуславливающих ее физкультурно-спортивную активность.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (Б1.Б.04.01) относится к блоку 1 (базовая часть).

Последующими дисциплинами являются: Адаптивная физическая культура, Академическая гребля, Единоборства, Игровые виды спорта, Силовые виды спорта, Фитнес.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- В результате изучения дисциплины обучающийся должен:
  - **знать** научно-практические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности; простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методы самоконтроля состояния здоровья и развития (стандарты, программы, формулы) функционального состояния (функциональные пробы); методику проведения учебно-тренировочного занятия; методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
  - **уметь** использовать методики эффективных и дополнительных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.); составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и др.); использовать методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культуры и занятия спортом.
  - **владеть** основами профессионально-прикладной физической подготовки, определяю-

щей психофизическую готовность к будущей профессии; приемами составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности; методами индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств; методами организации судейских соревнований по избранному виду спорта; методами самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки.

#### **4. Название разделов (тем) дисциплины**

Названия разделов дисциплины
2 семестр
1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2 Социально-биологические основы физической культуры
3 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания и спорта
4 Спорт
5 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений