



**Федеральное агентство морского и речного транспорта**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Государственный университет морского и речного флота  
имени адмирала С.О. Макарова»**  
**Воронежский филиал «Государственный университет морского и речного флота  
имени адмирала С.О. Макарова»**

---

**Кафедра правовых и гуманитарных наук**

## **АННОТАЦИЯ**

дисциплины **Физическая культура и спорт**

Направление подготовки **40.03.01 Юриспруденция**

Направленность (профиль) **Правовые аспекты организации обеспечения безопасности на транспорте**

Уровень высшего образования **бакалавриат**

Промежуточная аттестация **Зачёт**

### **1. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части блока Б1 учебно-образовательного плана по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность «Правовые аспекты организации обеспечения безопасности на транспорте» и изучается на 1 курсе в 1 и 2 семестре очной формы обучения и на 1 курсе во 2 семестре, на 2 курсе в 3 семестре заочной формы обучения.

При изучении учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся должен обладать следующими «входными» знаниями:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры (адаптивной физической культуры) и здорового образа жизни;
- знание о формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре (к адаптивной физической культуре), установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- понимание формирования индивидуально-психологических и социально-психологических качеств и свойств личности необходимых для успешной профессиональной деятельности;

- владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» базируется на дисциплинах на знаниях о роли физической культуры в развитии личности.

Дисциплина «Физическая культура» является предшествующей о значимой для всех блоков учебного плана направления «Юриспруденция».

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и содержание компетенции УК – 7.0. Способен поддержать данный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	Индикатор УК - 7.1	Знать как поддерживать ЗОЖ с учетом физиологических особенностей организма
	Поддержание ЗОЖ с учетом физиологических особенностей организма	
	Индикатор УК -7.2	Уметь обеспечивать работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
	Обеспечение работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	
Индикатор УПК- 7.3	Владеть приемами соблюдения ЗОЖ в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	
	Соблюдение ЗОЖ в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Владеть приемами соблюдения ЗОЖ в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

## 3. Объем дисциплины по видам учебных занятий

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы; всего 72 часа, из которых по очной форме 68 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (68 часов – практические занятия); по заочной форме 16 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (16 часов – лекционные занятия).

## 4. Основное содержание дисциплины.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающегося. Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров

Составитель: старший преподаватель Чеснокова Н.П.

И.о. зав. кафедрой: к.ю.н., доцент Я.П. Горбунова