

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
Новосибирский юридический институт (филиал) ТГУ

**Аннотация к рабочей программе дисциплины (модуля)**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

по направлению подготовки

**40.03.01 *Юриспруденция***

Направленность (профиль) подготовки:  
«Государственно-правовой», «Гражданско-правовой»,  
«Уголовно-правовой», «Финансово-правовой»

Форма обучения  
**Заочная**

Квалификация  
**Бакалавр**

Год приема  
**2020**

Новосибирск  
2020

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Цель физического воспитания студентов – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к 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, самоопределение в физической культуре, будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ООП И ТРУДОЕМКОСТЬ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана по программе бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 *Юриспруденция* (1 семестр).

Дисциплина «Физическая культура» представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Как составная часть общей культуры и профессиональной подготовки студента на протяжении всего периода обучения, физическая культура входит как обязательный раздел в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование общечеловеческих ценностей – физического и психического благополучия, физического совершенства.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы (72 часа):

- лекции - 6 часов.

Форма промежуточной аттестации - зачет.

## **3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

#### **4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1. Национальная библиографическая база данных научного цитирования eLibrary.

2. Библиотечный информационный комплекс (электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online»).

3. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки.

4. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат. ВУЗ».

5. Автоматизированная библиотечно-информационная система VIRTUA.

6. Программное обеспечение:

- ABBYY/FineReader (программа для оптического распознавания символов);
- CorelDRAW/Grafipics Suite (векторный графический редактор);
- Photoshop Extended (растровый графический редактор);
- Adobe InDesign (программа компьютерной верстки (DTP)).