

АННОТАЦИЯ  
рабочей программы учебной дисциплины  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция,  
профиль подготовки: гражданско-правовой; государственно-правовой

**1. Цель и задачи освоения дисциплины**

**Цель дисциплины** - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

**2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего образования**

Дисциплина реализуется в рамках базовой части ООП ВО направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: гражданско-правовой; государственно-правовой (квалификация выпускника «бакалавр») и является обязательной для изучения студентами.

**Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:**

**знать/ понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

*использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
  - в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.
- Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:*  
История, безопасность жизнедеятельности.

### **3. Компетенции выпускника, формируемые в результате освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

#### **Общекультурные компетенции:**

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

#### **В результате изучения дисциплины студент должен:**

**Знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

**Уметь:** творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности.

**4. Трудоемкость дисциплины.** Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

**5. Контроль успеваемости:** Аттестация студентов проводится в форме зачета.

И.о. начальника учебно-методического управления



О.В.Бушуева