

Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
**«Б1.О.30 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

в составе основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования по направлению подготовки  
Направление 40.03.01 Юриспруденция,  
направленность (профиль) образовательной программы «Гражданское право и  
процесс»

**1. Цели освоения учебной дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегрированного учебного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Основными частями структуры физической культуры личности студента являются содержательно-операциональный, практико-деятельностный, мотивационный и эмоционально-волевой компоненты.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание исторических, биологических, психолого-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. Планируемые результаты освоения дисциплины**

**2.1. Планируемые результаты освоения дисциплины - компетенции выпускников, установленные образовательным стандартом с учетом направленности (профиля) образовательной программы, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы**  
Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**2.2. Планируемые результаты обучения по каждой дисциплине (модулю) и практике обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику 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;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**Владеть:**

- знаниями и умениями 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 отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях;
- формирования здорового образа жизни.

### **3. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция и направлена на расширение и углубление компетенций, установленных образовательным стандартом в соответствии с направленностью образовательной программы.

### **4. Общая трудоемкость дисциплины и формы отчетности**

Объем дисциплины 2 з.е., 72 ч., форма отчетности – зачет.