АННОТАЦИЯ

 рабочей программы учебной дисциплины

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция,

профиль подготовки: гражданско-правовой

# Цель и задачи освоения дисциплины

**Цель изучения 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 полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи изучения дисциплины:**

* формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
* ознакомление обучающихся с научно-биологическими, педагогическими и практическими основами 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;
* формирование системы 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;
* формирование личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- формирование основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

- формирование нравственного воспитания личности обучающихся, направленное на усвоение ими принятых в российском научном сообществе этических требований, моральных норм и формирование убеждений в необходимости их соблюдения.

# Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего образования

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

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

**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

В процессе освоения данной дисциплины выпускник формирует и демонстрирует следующие универсальные компетенции при освоении основной образовательной программы высшего образования, реализующей ФГОС ВО:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;

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

**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.