

## **Физическая культура**

### **1 Цели дисциплины:**

- 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 жизни и профессиональной деятельности.

### **2 Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовому блоку (Б1.Б.24) Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) учебного плана по направлению 40.03.01 – Юриспруденция.

Для освоения дисциплины «Физическая культура» обучающиеся используют знания, умения, навыки, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплины «Физическая культура» на предыдущем уровне образования.

### **3 Требования к результатам освоения дисциплины**

В совокупности с другими дисциплинами Физическая культура направлена на формирование следующих компетенции:

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

В результате освоения содержания дисциплины студент должен:

#### **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

#### **уметь:**

- выполнять индивидуально комплексы оздоровительной физической культуры, композиции аэробной гимнастики, комплексные упражнения атлетической гимнастики;

- использовать творчески 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 социально-культурной и профессиональной деятельности.

### **4 Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц.**