

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

Направленность: «Государственно-правовая»

Год начала подготовки: 2020

Квалификация: Бакалавр

Трудоемкость: 2 з.е.

Форма промежуточной аттестации: зачет

**Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина относится к базовой части учебного плана.

**Содержание дисциплины (тематический план):**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.  
Основы здорового образа жизни
2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента
3. Социально-биологические основы физической культуры
4. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка в системе физического воспитания. Особенности занятий избранным видом спорта
5. Основы методики самостоятельных занятий системами физических упражнений.
6. Основы врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
7. Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий избранным видом спорта
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка
9. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

**Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:**

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

**Разработчик:** кафедра гуманитарных дисциплин