

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
Легкая атлетика**

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

Направленность: «Государственно-правовая»

Год начала подготовки: 2021

Квалификация: Бакалавр

Трудоемкость: 328 часов

Форма промежуточной аттестации: зачет

**Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина относится к вариативной части учебного плана и является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту.

**Содержание дисциплины (тематический план):**

1. Легкая атлетика 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: легкой атлетики
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: легкой атлетикой
7. Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания: легкая атлетика. Особенности занятий избранным видом спорта
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка: легкая атлетика
9. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста: легкая атлетика

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

ОК-7 - способностью к самоорганизации и самообразованию;

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

**Разработчик:** кафедра гуманитарных дисциплин