

**Аннотация
рабочей программы дисциплины
Легкая атлетика**

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

Направленность: «Гражданско-правовая»

Год начала подготовки: 2021

Квалификация: Бакалавр

Трудоемкость: 328 ч.

Форма промежуточной аттестации: зачет

Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана

Содержание дисциплины (тематический план):

1. Физическая культура: легкая атлетика в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни
2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности обучающегося
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: легкая атлетика
5. Основы методики самостоятельных занятий системами физических упражнений: легкая атлетика.
6. Основы врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями: легкая атлетика
7. Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий избранным видом спорта
8. Физическая культура: легкая атлетика в профессиональной деятельности специалиста

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