

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»**  
**по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата)**

**Цель освоения дисциплины** - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» - дисциплина базовой части цикла дисциплин Блока 1 структуры программы бакалавриата.

**Объем, структура и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины: 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

Тема 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тема 3. Биологические и социально-биологические основы физической культуры. Тема 4. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания. Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.