

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»
по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция
(направленность (профиль): Общий правовой профиль)
(уровень бакалавриата)

Цель освоения дисциплины - формирование физической культуры личности и способности поддерживать должный уровень физической подготовленности, используя разнообразные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» - дисциплина обязательной части программы бакалавриата 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.