

Аннотация
рабочей программы дисциплины
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
Общая физическая подготовка

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 дисциплинам вариативной части учебного плана и является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту.

Содержание дисциплины (тематический план):

1. Физическая культура и спорт в режиме учёбы, труда, отдыха.
2. Начальное обучение техники игры в бадминтон. Техники, тактика и правила игры.
3. Начальное обучение техники игры в настольный теннис. Техники, тактика и правила игры.
4. Организация проведения занятий по ОФП с использованием тренажеров. Атлетическая гимнастика.
5. Основы методики самостоятельных занятий системами физических упражнений. Основы врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
6. Терренкур. Оздоровительная ходьба как средство оздоровления. Общеразвивающие упражнения с использованием спортивного инвентаря
7. Основы здорового образа жизни
8. Общая физическая подготовка 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