

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

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

Направленность: «Гражданско-правовая»

Год начала подготовки: 2020

Квалификация: Бакалавр

Трудоемкость: 328 часов

Форма промежуточной аттестации: зачет

Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к вариативной части учебного плана и является дисциплиной по выбору.

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