

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

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

Направленность: «Уголовно-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