

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

Специальность: 40.05.02 Правоохранительная деятельность

Специализация: «Административная деятельность»

Год начала подготовки: 2020

Квалификация: Специалист

Трудоемкость: 328 часов

Форма промежуточной аттестации: зачет

Место дисциплины в структуре образовательной программы:

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

Содержание дисциплины (тематический план):

1. Общая физическая подготовка 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 общей физической подготовке 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 – 9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

Разработчик: кафедра гуманитарных дисциплин