

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины «Общая физическая подготовка»
по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата)

Цель освоения дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Общая физическая подготовка» - элективная дисциплина по физической культуре и спорту программы бакалавриата.

Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины: 328 академических часов (в зачетные единицы не переводятся).

Раздел. Легкая атлетика. Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тема 2. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность. Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции.

Раздел. Волейбол. Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений. Тема 2. Обучение и совершенствование техники верхней и нижней (приема) передачи мяча. Тема 3. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча. Тема 4. Обучение и совершенствование техники нападающего удара. Тема 5. Техничко-тактическая подготовка.

Раздел. Баскетбол. Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Обучение и совершенствование техники стоек, остановок, перемещений. Тема 2. Обучение и совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча. Тема 3. Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Тема 4. Обучение и совершенствование техники броска мяча в корзину. Тема 5. Техничко-тактическая подготовка.

Раздел. Гимнастика. Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Раздел. Общая физическая подготовка. Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Адаптивные занятия дисциплины «Общая физическая подготовка»

Раздел. Легкая атлетика. Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Тема 2. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега. Тема 3. Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель.

Раздел. Игры. Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Тема 2. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет. Тема 3. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование.

Раздел. Гимнастика. Тема 1. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений. Тема 2. Оздоровительные системы.

Раздел. Общая физическая подготовка. Тема 1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.