

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы дисциплины «Общая физическая подготовка»**  
**по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция**  
**(направленность (профиль): Общий правовой профиль)**  
**(уровень бакалавриата)**

**Цель освоения дисциплины** - формирование физической культуры личности и способности поддерживать должный уровень физической подготовленности, используя разнообразные методы и средства 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 (не переводятся в зачетные единицы).

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 средние и 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.