

**Дисциплина**  
**«Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)»**

**Аннотация рабочей программы**

Дисциплина «Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)» является элективной дисциплиной (ЭД.02) основной профессиональной образовательной программы бакалавриата направления 40.03.01 Юриспруденция (программа бакалавриата), направленность (профиль) программы – Общеправовой.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

В результате изучения дисциплины студент должен:

**знать:**

- цели и задачи физической культуры, виды физических упражнений, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни (УК-7.1);

**уметь:**

- объяснять и адаптировать на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья (УК-7.2);

**владеть:**

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление индивидуального здоровья, физического самосовершенствования (УК-7.3).

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с содержанием следующих разделов:

- Тема 1. Общие понятия о волейболе и баскетболе
- Тема 2. Волейбол - Построение и переключка обучающихся. Разминка
- Тема 3. Волейбол - Техника игры
- Тема 4. Волейбол - Техника нападения и защиты волейболиста
- Тема 5. Баскетбол – Разминка
- Тема 6. Баскетбол - Обучение технике игры баскетболиста
- Тема 7. Баскетбол - Тактика нападения и защиты

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 часов. Программой дисциплины предусмотрена контактная работа 36 часов, в т.ч. практических занятий 36 часов. самостоятельной работы обучающегося 268 часов и 24 часа на сдачу зачета.