

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 328 часов, в т.ч. практических занятий 144 часа, самостоятельной работы обучающихся 184 часа. Форма промежуточной аттестации – зачет.