

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

код и наименование специальности:
40.02.04 «Юриспруденция»

Квалификация: Юрист

Общий объем дисциплины – 166 часов

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

- ОК 08: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Содержание дисциплины:

Дисциплина «Физическая культура» включает в себя следующие разделы:

Форма обучения очная. Семестр 3.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (44 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Общая физическая подготовка. Используя средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, занятия по общей физической подготовке включают в себя элементы гимнастики, аэробики и других современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия)..

2. Подвижные игры. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки; освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Техника и тактика игры..

3. Плавание.. Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде, первая помощь..

4. Лыжная подготовка. Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции..

Форма обучения очная. Семестр 4.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (44 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. 1.Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.

2.Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.

3.Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.

4.Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессии будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.

5.Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, занятия в бассейне и др.).

6.Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)

7. Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки.

8.Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.

9.Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения..

Форма обучения очная. Семестр 5.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (44 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. 1.Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.

2.Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.

3.Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.

4.Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессии будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.

5.Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, занятия в бассейне и др.).

6.Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)

7. Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки.

8.Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.

9.Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения..

Форма обучения очная. Семестр 6.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (34 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. 1.Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.

2.Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.

3.Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.

4.Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессии будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.

- 5.Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, занятия в бассейне и др.).
- 6.Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)
7. Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки.
- 8.Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физиче-ских упражнений.
- 9.Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения..

Разработал:
старший преподаватель
кафедры ОФКС
Проверил:
Директор ГИ

А.М. Поляков

В.Ю. Инговатов