

РАБОЧАЯ ПРОГРАМА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление 40.03.01 «Юриспруденция»

(профиль: «Уголовно-правовой», «Гражданско-правовой»)
(Аннотация)

Цели освоения дисциплины:

Целью дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины: ОК-7.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать:

– о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

– основы физической культуры и здорового образа жизни;

– методы сохранения и укрепления физического здоровья;

уметь:

– использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;

– использовать полученные знания о методах сохранения и укрепления физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной программы;

владеть:

– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно технической подготовке).

Содержание дисциплины:

Тема 1. Подтягивание на перекладине

Тема 2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа

Тема 3. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены руки за головой

Тема 4. Прыжки через скакалку

Тема 5. Приседание на одной ноге опора о стену

Тема 6. Прыжки в длину с места

Тема 7. В висе поднимание ног до касания перекладины

Тема 8. Игры в волейбол и баскетбол

Тема 9. Бег 100 м.