

**Аннотация рабочей программы дисциплины
«Физическая культура»**

Автор-составитель: Смирнов В.Е., Крутой А.Н., Панчук Н.С., Пашина К.Н.

Цель изучения дисциплины	Цели изучения дисциплины: формирование физической культуры личности студента как результат образовательно-воспитательного социокультурного процесса его духовного и физического развития; создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта; творческое использование современных средств и методов физического развития; достижение установленного уровня работоспособности юриста в профессиональной деятельности; составление индивидуальной программы коррекции здоровья.
Место дисциплины в структуре программы	Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл базовые дисциплины.
Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (профессионального модуля)	ОК-2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК-3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК-6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК-10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

**Содержание
дисциплины
(профессионального
модуля)**

Раздел 1. Теоретический методико-практический. Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.Тема 1.3. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Проведение анатомо-функциональных проб и тестов. Теория по разделам физической культуры.Раздел 2. Легкая атлетикаТема 2.1. Разучивание элементов техники бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Техника стартового разбега, бега по дистанции и техника финиширования.Тема 2.2. Разучивание элементов техники бега на средние дистанции. Высокий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции и техника финиширования бега на средние дистанции.Тема 2.3. Разучивание элементов техники прыжка в длину с места.Тема 2.4. Разучивание техники прыжка в длину с места.Тема 2.5. Разучивание элементов техники метания набивного мяча.Раздел 3. ГимнастикаТема 3.1. Разучивание элементов техники строевых упражнений. Элементы построения и перестроения.Тема 3.2. Разучивание элементов техники акробатических элементов.Тема 3.3. Комплекс упражнений с предметами и без предметов.Тема 3.4. Развитие силы и выносливости методами круговой тренировки.Раздел 4. Виды спорта по выборуТема 4.1.1. Базовая аэробика. Разучивание техники аэробных (базовых) шагов.

Тема 4.1.2. Атлетическая гимнастика. Развитие мышц верхнего плечевого пояса.Тема 4.1.3. Элементы самообороны. Разучивание элементов техники и тактики самозащиты с оружием и без оружия.Тема 4.2.1. Комплекс упражнений для развития подвижности в суставах, гибкость, стретчинг.Тема 4.2.2. Развитие мышц брюшного пресса и спины.Тема 4.2.3. Разучивание элементов техники боевой стойки и техники перемещения.Тема 4.3.1. Комплекс упражнений для развития координации движений. Тема 4.3.2. Развитие мышц грудной клетки.Тема 4.3.3. Разучивание элементов техники ударов руками. Комбинация ударов руками. Тема 4.4.1. Комплекс упражнений для

	<p>развития силовых способностей. Тема 4.4.2. Развитие мышц ног. Тема 4.4.3. Разучивание элементов техники ударов ногами. Комбинация ударов ногами. Тема 4.5.1. Разучивание элементов техники степ-аэробики. Тема 4.5.2. Разучивание элементов техники выполнения упражнений на тренажерах. Тема 4.5.3. Разучивание элементов техники нападения в стойке. Тема 4.6.1. Комплекс упражнений для развития быстроты. Тема 4.6.2. Разучивание элементов техники упражнений на перекладине и брусьях.</p> <p>Тема 4.6.3. Разучивание элементов техники блокирования ударов руками и ногами. Тема 4.7.1. Комплекс упражнений для развития силовой выносливости. Тема 4.7.2. Развитие силы. Комплекс упражнений с собственным весом тела и на тренажерах. Тема 4.7.3. Разучивание элементов техники защиты от ударов. Тема 4.8.1. Разучивание элементов составления комплекса утренней гигиенической гимнастики (зарядки).</p> <p>Тема 4.8.2. Развитие силовой выносливости. Комплекс упражнений с гирями и гантелями. Тема 4.8.3. Разучивание элементов техники захватов и бросков. Работа в партере. Раздел 5. Спортивные игры. Тема 5.1. Футбол. Разучивание элементов техники игры в футбол. Ведение, передача и прием мяча. Тема 5.2. Ручной мяч. Разучивание элементов техники игры в ручной мяч. Передача и прием мяча. Тема 5.3. Волейбол. Разучивание элементов техники игры в волейбол. Прием и передача мяча. Тема 5.4. Баскетбол. Разучивание элементов техники игры в баскетбол. Передвижение игрока, ведение и прием мяча. Раздел 6. Легкая атлетика и кроссовая подготовка. Тема 6.1. Разучивание элементов техники бега на длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Тема 6.2. Разучивание элементов техники бега на длинные дистанции. Техника старта, бега по дистанции, техника финиширования. Тема 6.3. Разучивание элементов техники кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности. Тема 6.4. Разучивание элементов техники кроссовой подготовки. Развитие общей выносливости.</p>
<p>Общая трудоемкость дисциплины (профессионального модуля)</p>	<p>Общая трудоемкость дисциплины составляет - 244 часа.</p>
<p>Форма промежуточной аттестации</p>	<p>Зачет Дифференцированный зачет</p>