

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Разработчик: Яковлев А.П.

Специальность: 40.02.04 Юриспруденция

Наименование учебной дисциплины: СГЦ.04 Физическая культура

Цели и задачи учебной дисциплины:

уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
– основы здорового образа жизни.

Результаты освоения учебной дисциплины

Код и наименование компетенции	Наименование результата обучения	Номер темы
ОК. 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	Тема 1.1. Тема 2.1 Тема 2.2. Тема 2.3 Тема 3.1 Тема 3.2. Тема 3.3. Тема 3.4 Тема 3.5. Тема 4.1. Тема 4.2. Тема 4.3. Тема 5.1. Тема 5.2. Тема 5.3.

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.1 Общая физическая подготовка

Тема 2.1 Лёгкая атлетика. Бег

Тема 2.2 Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега

Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1 Правила игры и судейства

Тема 3.2 Техника владения мячом

Тема 3.3 Техника игры в защите

Тема 3.4 Техника игры в нападение

Тема 3.5 Тактика игры в защите

Раздел 4. Гимнастика

Тема 4.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений

Тема 4.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах

Тема 4.3 Акробатика. Вольные упражнения

Раздел 5 Лыжная подготовка

Тема 5.1 Требования и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки

Тема 5.2 Овладение общими основами лыжной подготовки

Тема 5.3 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов