



## 1. Цели и задачи обучения по дисциплине

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

- развитие физических качеств, посредством выполнения аэробного, атлетического и корригирующего тренинга различных групп мышц, а также выполнения дыхательных упражнений;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» направлен на формирование у студентов, обучающихся по программе высшего образования – программе бакалавриата – по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) программы «Гражданско-правовой» общекультурной компетенции ОК-8.

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемые результаты обучения по дисциплине «Общая физическая подготовка»
ОК-8, способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает:</b> практические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни; основные двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <b>Умеет:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической

	<p>подготовленностью; контролировать технику выполнения двигательных действий и величину физической нагрузки; соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Владеет:</b> навыками выполнения аэробного, атлетического и корригирующего тренинга различных групп мышц, а также навыками выполнения дыхательных упражнений;</p> <p>навыком использования спортивного инвентаря.</p>
--	--

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.04.01 «Общая физическая подготовка» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и реализуется в рамках вариативной части Блока I «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата.

Освоение дисциплины «Общая физическая подготовка» основывается на знаниях, умениях и навыках, приобретенных при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт», которая также формирует компетенцию ОК-8. В качестве промежуточной аттестации по дисциплине предусмотрен зачет в 1-8 семестрах у обучающихся в очной форме обучения, в 1-м семестре у обучающихся в заочной и очно-заочной форме обучения, который входит в общую трудоемкость дисциплины.

### 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Согласно учебным планам общая трудоемкость дисциплины «Общая физическая подготовка» составляет 328 часов.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Контактная работа* (аудиторные занятия) всего,</b>	328	18	18	54	54	54	54	54	22
Практические занятия	328	18	18	54	54	54	54	54	22
Промежуточная аттестации - зачёт		+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>328</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>22</b>

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
<b>Самостоятельная работа*</b>	<b>324</b>	324
<b>Вид промежуточной аттестации - зачёт</b>	<b>4</b>	4

<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>328</b>	<b>328</b>
---------------------------	------------	------------

### Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
<b>Контактная работа * (аудиторные занятия) всего, в том числе:</b>	<b>6</b>	6
Практические занятия	2	2
Лекции	4	4
<b>Самостоятельная работа*</b>	<b>322</b>	322
<b>Вид промежуточной аттестации - зачёт</b>	+	+

\* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом.

#### 5. Краткое содержание дисциплины

Тема.1 Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии.\*

Тема.2 Тренинг основных физических качеств необходимых для жизнедеятельности.\*

Тема.3 Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бег.\*

Тема.4 Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных мышечных групп: плечевого пояса, спины, груди, ног и брюшного пресса со свободными отягощениями и весом собственного тела.

Тема.5 Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных силовых качеств и мышечных объемов с использованием штанги и тренажеров.

Тема.6 Атлетический тренинг для развития больших мышечных групп, включающий базовые упражнения.

Тема.7 Корректирующий тренинг, включающий упражнения для профилактики и реабилитации при нарушениях осанки, сколиозах, остеохондритах, излишних жировых отложениях и целлюлите.

Тема.8 Повторно – переменный метод тренировки в тренажерном зале.

Тема.9 Специальные упражнения на развитие гибкости.

Тема.10 Специальные дыхательные упражнения. Формирование навыков правильного дыхания по методике: К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой.\*

Тема.11 Круговая тренировка с использованием тренажеров.

Тема.12 Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных силовых качеств и мышечных объемов с использованием штанги и тренажеров.

Тема.13 Атлетический тренинг для развития больших мышечных групп, включающий базовые упражнения.

Тема.14 Повторно – переменный метод тренировки в тренажерном зале.

Тема.15 Специальные упражнения на развитие гибкости.