

Аннотация к рабочей программе учебной дисциплины  
**СГ.04 Физическая культура**  
основной профессиональной образовательной программы –  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности  
40.02.04 Юриспруденция

Форма обучения: очная

Трудоемкость учебной дисциплины: 108 час.

Семестр: 3-5

Форма промежуточной аттестации: зачет, зачет, зачет с оценкой

Содержание дисциплины

Раздел 1. Основы физической культуры. Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.

Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции. Тема 2.3. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.

Раздел 3. Баскетбол. Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

Раздел 4. Волейбол. Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё. Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика. Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

Раздел 6. Лыжная подготовка. Тема 6.1. Лыжная подготовка.