

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Автор: Тимофеева Т.В.

Наименование дисциплины: Общая физическая подготовка

Цель освоения дисциплины:

Целями освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» являются:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1. Требования к результатам освоения дисциплины:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<i>Знать:</i> теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре; индивидуальные особенности своего организма; средства и методы развития основных физических качеств. <i>Уметь:</i> правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля <i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.

<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.2 использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p><i>Знать:</i> теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре; индивидуальные особенности своего организма; средства и методы развития основных физических качеств.</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля</p> <p><i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.</p>
--	--	--

2. Содержание дисциплины:

- Тема 1. Обучение технике бега с низкого старта
- Тема 2. Обучение технике бега по дистанции и финиширования
- Тема 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции
- Тема 4. Пробегание отрезков 15-20 метров с низкого старта
- Тема 5. Пробегание дистанций 30, 50, 100 метров с низкого старта
- Тема 6. Обучение технике прыжков через скакалку стандартным способом
- Тема 7. Обучение технике прыжков через скакалку различными способами (скрестив руки, обороты скакалки в обратную сторону)
- Тема 8. Совершенствование техники прыжков через скакалку
- Тема 9. Техника «челночного» бега
- Тема 10. Обучение и совершенствование «челночного» бега (4x5м. 4x9м.)
- Тема 11. Изучение комплекса общеразвивающих упражнений
- Тема 12. Обучение акробатическим упражнениям
- Тема 13. Обучение правильному выполнению упражнений на различных тренажерах
- Тема 14. Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Тема 15. Обучение и совершенствование техники подъема туловища из положения лежа
- Тема 16. Обучение и совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине
- Тема 17. Обучение технике бега на средние дистанции
- Тема 18. Обучение технике бега на длинные дистанции (кроссовый бег)
- Тема 19. Обучение технике рывка гири
- Тема 20. Обучение и совершенствование технике метания (гранаты, теннисного мяча)
- Тема 21. Обучение технике прыжка в длину с места
- Тема 22. Обучение технике толчка гири
- Тема 23. Обучение технике выполнения силовых упражнений на тренажерах

Тема 24. Обучение технике выполнения упражнений для определенных групп мышц на тренажерах

Тема 25. Техника выполнения упражнений со штангой

Тема 26. Акробатика. Обучение технике кувырков «вперед, назад, длинный(полет кувырок)

Тема 27. Обучение стойкам «на голове и руках, с опорой на предплечье (березка)

Тема 28. Ходьба. Разновидности ходьбы и перестроений (в движение и на месте).

Тема 29. Обучение игре в волейбол.

Тема 30. Обучение игре в баскетбол

Тема 31. Обучение игре в мини-футбол

3. Общая трудоемкость дисциплины: 328 академических часов.