

Аннотация по дисциплине  
«Общая физическая подготовка»

1. Трудоёмкость дисциплины

№	Виды образовательной деятельности	Часы
1	Практические занятия	170,00
2	Контроль самостоятельной работы	12,00
3	Самостоятельная работа	138,00
4	Контактная работа в период промежуточной аттестации (зачеты)	8,00
Общая трудоёмкость (в часах)		328,00

Форма промежуточной аттестации: не определено, зачёт.

2. Цели и задачи дисциплины

Цель

Физическое воспитание обучающихся, формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности провизора

Задачи

- 1 Укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки
- 2 Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе
- 3 Вырабатывать у обучающихся ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения профессией провизора
- 4 Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья
- 5 Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры
- 6 Обучить само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, составлению и проведению комплексов упражнений различной направленности
- 7 Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к оптимальному двигательному режиму, прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом

3. Требования к результатам освоения дисциплины

№	Индекс	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Дескриптор	Описания	Формы контроля
7	УК-7	Способен поддерживать должный	Инд.УК7.1. . Применение	Знать	Знать социальную роль физической	контрольная работа;

	уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни при осуществлении профессиональной деятельности		культуры в развитии личности; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	устный опрос
			Уметь	Уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений в базовых видах спорта; составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы.	контроль выполнения практического задания; прием контрольных нормативов
			Владеть	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; опытом физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности провизора посредством базовых видов спорта;	прием контрольных упражнений; проверка практических навыков

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Наименование модуля дисциплины	Трудоемкость модуля		Содержание модуля
		з.е.	часы	
1	Обучение техническим действиям в базовых видах спорта	2,89	104,00	1 Инструктаж по технике безопасности. Легкоатлетическая терминология. Правила соревнований по легкой атлетике.
				2 Обучение технике движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе.
				3 Совершенствование движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе. Обучение технике спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по дистанциям.
				4 Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных

				способностей. Обучение технике эстафетного бега.
			5	Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки. Обучение технике прыжка в длину с места (отталкивание; полет; приземление).
			6	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение технике прыжка в длину с разбега (техника разбега; техника последних ритмичных шагов разбега; отталкивание; полет; приземление)
			7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение технике бега на средние дистанции, кроссовая подготовка.
			8	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Обучение технике челночного бега.
			9	Совершенствование техники челночного бега, эстафеты. Гимнастика. Техника безопасности, предупреждение травматизма, страховка, гимнастическая терминология.
			10	Строевые упражнения: обучение построению в одну, две, три шеренги; повороты на месте (налево, направо, кругом).
			11	Строевые упражнения: совершенствование построения в одну, две, три шеренги; поворотов на месте; обучение перестроению на месте и в движении из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре.
			12	Строевые упражнения: совершенствовать перестроения на месте и в движении из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре; обучение смыканию, размыканию в колоннах, шеренгах.
			13	Строевые упражнения: совершенствование смыканий, размыканий в колоннах, шеренгах; обучение передвижению по гимнастической скамейке (упражнение на равновесие).
			14	Акробатика: обучение кувырку вперед/назад через голову на гимнастическом мате, способом согнувшись; обучение акробатическому элементу «мост» (девушки), «стойка на руках»(юноши).
			15	Выполнение контрольного упражнения
			16	Прием контрольных номативов
			17	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике выполнения строевых приемов с лыжами и на лыжах на месте.
			18	Обучение одновременному двухшажному ходу.
			19	Обучение попеременному одношажному ходу; совершенствование одновременного двухшажного хода.
			20	Обучение попеременному двухшажному ходу; совершенствование одновременного одношажного хода.
			21	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Обучение бесшажному ходу
			22	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Обучение

				<p>торможению «плугом», «упором»</p> <p>23 Совершенствование бесшажного хода. Обучение поворотам в движении с переступанием</p> <p>24 Совершенствование способов торможений, поворотов в движении с переступанием. Обучение спуску в основной стойке, с поворотом направо/налево</p> <p>25 Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Баскетбольная терминология. Судейские жесты.</p> <p>26 Основная стойка баскетболиста; Обучение перемещениям баскетболиста (шагом, бегом, прыжками); Обучение техники остановки (шагом, прыжком); двусторонняя учебная игра.</p> <p>27 Обучение техники передачи мяча: с места, в движении и в прыжке. Обучение технике ведения мяча (правой, левой, попеременно); двусторонняя учебная игра.</p> <p>28 Обучение техники поворотов; Обучение техники отбора мяча (выбивание, вырывание, перехват двусторонняя учебная игра.</p> <p>29 Обучение техники броска мяча в кольцо с места/ в движении; эстафеты с бросками в кольцо с места; двусторонняя игра</p> <p>30 Обучение техники добивания мяча в кольцо, техники штрафного броска; двусторонняя учебная игра в стритбол.</p> <p>31 Обучение технике защитной стойки (стойка с выставленной ногой вперед, на одной линии); Обучение тактическим действиям в нападении (заслоны, передвижения, отскок); учебная двусторонняя игра.</p> <p>32 Совершенствование технических и тактических действий в двусторонней игре.</p> <p>33 Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Требования по соблюдению мер личной гигиены. Обучение техники кроль на груди, на спине, техники дыхания кроль на груди.</p> <p>34 Выполнение контрольного упражнения</p> <p>35 Прием контрольных нормативов</p>
2	Обучение тактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта	2,89	104,00	<p>1 Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>2 Совершенствование техники движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе.</p> <p>3 Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по дистанции</p> <p>4 Совершенствование техники эстафетного бега.</p> <p>5 Совершенствование техники прыжка в длину(отталкивание; полет; приземление).</p> <p>6 Совершенствование техники бега на средние дистанции, кроссовая подготовка.</p> <p>7 Гимнастика. Техника безопасности, предупреждение травматизма. Строевые</p>

				упражнения: совершенствование построения в одну, две, три шеренги; поворотов на месте.
				8 Выполнение контрольного упражнения
				9 Прием контрольных нормативов
				10 Акробатика. Разучивание акробатического комплекса.
				11 Акробатика. Совершенствование акробатического комплекса.
				12 Лыжная подготовка Инструктаж по технике безопасности.
				13 Совершенствование одновременного двухшажного хода; одновременного одношажного хода
				14 Совершенствование попеременного двухшажного хода; бесшажного хода.
				15 Совершенствование способов торможений; спуска в основной стойке
				16 Волейбол. Техника безопасности, правила игры, судейские жесты в спортивной игре «Волейбол». Техника передачи мяча в учебной игре
				17 Выполнение контрольного упражнения
				18 Прием контрольных нормативов
3	Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта	2,22	80,00	1 Легкая атлетика инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе; прыжка в длину
				2 Совершенствование техники спринтерского бега; эстафетного бега. Совершенствование техники бега на средние дистанции; челночного бега
				3 Туризм. Инструктаж по технике безопасности. Туристический быт. Туристическое снаряжение. Обучение способов вязки узлов.
				4 Совершенствование способов вязки узлов. Обучение страховки, само страховке в туризме.
				5 Совершенствование страховки, само страховке в туризме. Обучение подъема и спуска. Обучение переправы
				6 Прием контрольных нормативов.
				7 Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности.
				8 Совершенствование техники лыжных ходов; способов торможений
				9 Совершенствование поворотов в движении с переступанием; спуска в основной стойке
				10 Футбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Судейские жесты. Разметка площадки. Правила игры. Обучение техники перемещения в спортивной игре «Футбол». Обучение техники передачи мяча внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой в спортивной игре «Футбол».
				11 Обучение техники передачи мяча подошвой в спортивной игре «Футбол». Обучение техники удара внутренней стороной стопы в спортивной игре «Футбол». Обучение техники удара внутренней/внешней частью подъема в спортивной игре «Футбол». Обучение техники передачи мяча носком в спортивной игре «Футбол». Совершенствование изученных приемов в учебной игре

				12	Выполнение контрольного упражнения
				13	Прием контрольных нормативов
4	Повышение спортивного мастерства в базовых видах спорта	1,11	40,00	1	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование всех ранее изученных технических приемов: спринтерский бег, бег 100м, прыжок в длину, бег на средние дистанции, бег 2000м(дев), 3000м(юн)
				2	Льжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование всех ранее изученных технических приемов: лыжные ходы, способы торможения, повороты в движении с переступанием, спуск в основной стойке
				3	Выполнение контрольного упражнения
				4	Прием контрольных нормативов.