

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 клинического психолога

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 Выбатывать у обучающихся ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения профессией клинического психолога
- 4 Прививать знания и обучать практическим навыкам использования 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. Выбирает	Знать	социальную роль физической культуры	контрольная работа;

		уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма		в развитии личности; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	устный опрос
					основные правила, специальную терминологию в базовых видах спорта	контрольная работа; устный опрос
				Уметь	разрабатывать индивидуальный двигательный режим, контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений в базовых видах спорта	контроль выполнения практического задания; прием контрольных нормативов
			Владеть	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	прием контрольных упражнений	
		Инд.УК7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	контрольная работа; устный опрос	
			Уметь	использовать базовые виды спорта для физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности	контроль выполнения практического задания; прием контрольных нормативов	
			Владеть	техническими и тактическими действиями в базовых видах спорта	прием контрольных упражнений	
		Инд.УК7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	контрольная работа; устный опрос	
			Уметь	составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; демонстрировать технические и тактические действия в базовых видах спорта	контроль выполнения практического задания; прием контрольных нормативов	
			Владеть	опытом физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной	прием контрольных упражнений	

					деятельности посредством базовых видов спорта
--	--	--	--	--	---

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	<p>1 Инструктаж по технике безопасности. Легкоатлетическая терминология. Правила соревнований по легкой атлетике.</p> <p>2 Обучение технике движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе.</p> <p>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.</p> <p>4 Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Обучение технике эстафетного бега.</p> <p>5 Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки. Обучение технике прыжка в длину с места (отталкивание; полет; приземление).</p> <p>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)</p> <p>7 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение технике бега на средние дистанции, кроссовая подготовка.</p> <p>8 Совершенствование техники бега на средние дистанции. Обучение технике челночного бега.</p> <p>9 Совершенствование техники челночного бега, эстафеты. Гимнастика. Техника безопасности, предупреждение травматизма, страховка, гимнастическая терминология.</p> <p>10 Строевые упражнения: обучение построению в одну, две, три шеренги; повороты на месте (налево, направо, кругом).</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>13 Строевые упражнения: совершенствование смыканий, размыканий в</p>

				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 нормативов
			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 торможению «плугом», «упором»
			23	Совершенствование бесшажного хода. Обучение поворотам в движении с переступанием
			24	Совершенствование способов торможений, поворотов в движении с переступанием. Обучение спуску в основной стойке, с поворотом направо/налево
			25	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Баскетбольная терминология. Судейские жесты.
			26	Основная стойка баскетболиста; Обучение перемещениям баскетболиста (шагом, бегом, прыжками); Обучение техники остановки (шагом, прыжком); двусторонняя учебная игра.
			27	Обучение техники передачи мяча: с места, в движении и в прыжке. Обучение технике ведения мяча (правой, левой, попеременно); двусторонняя учебная игра.
			28	Обучение техники поворотов; Обучение техники отбора мяча (выбивание, вырывание, перехват двусторонняя учебная игра.
			29	Обучение технике броска мяча в кольцо с места/ в движении; эстафеты с бросками в кольцо с места; двусторонняя игра
			30	Обучение техники добивания мяча в кольцо, техники штрафного броска; двусторонняя учебная игра в стритбол.
			31	Обучение технике защитной стойки (стойка с выставленной ногой вперед, на одной линии); Обучение тактическим действиям в нападении (заслоны, передвижения, отскок); учебная двусторонняя игра.
			32	Совершенствование технических и тактических действий в двусторонней

				игре.
				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.
				34 Выполнение контрольного упражнения
				35 Прием контрольных нормативов
2	Обучение тактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта	2,89	104,00	1 Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности.
				2 Совершенствование техники движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе.
				3 Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по дистанции
				4 Совершенствование техники эстафетного бега.
				5 Совершенствование техники прыжка в длину(отталкивание; полет; приземление).
				6 Совершенствование техники бега на средние дистанции, кроссовая подготовка.
				7 Гимнастика. Техника безопасности, предупреждение травматизма. Строевые 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 Лыжная 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