

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 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 клинического психолога.
- 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	Уровень сформированности	Дескриптор	Описания	Формы контроля
8	ОК-8	способностью использовать методы и	Базовый	Знать	Социальную роль физической	тестирование

		средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			культуры в развитии личности; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; основные правила, специальную терминологию в базовых видах спорта.	
				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 оздоровительной физической культуры.	контрольная работа

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 Легкая атлетика. Техника безопасности. Легкоатлетическая терминология. Правила соревнований по легкой атлетике.</p> <p>2 Техника движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе.</p> <p>3 Техника движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе.</p> <p>4 Техника спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по дистанции.</p> <p>5 Техника эстафетного бега. Развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки.</p> <p>6 Техника прыжка в длину с места (отталкивание; полет; приземление).</p> <p>7 Техника прыжка в длину с разбега (техника разбега; техника последних</p>

				ритмичных шагов разбега; отталкивание; полет; приземление)
			8	Техника бега на средние дистанции, кросс.
			9	Гимнастика. Техника безопасности, предупреждение травматизма, страховка, гимнастическая терминология.
			10	Строевые упражнения: построению в одну, две, три шеренги; повороты на месте (налево, направо, кругом).
			11	Строевые упражнения: перестроение на месте и в движении из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре.
			12	Строевые упражнения: смыкание, размыкание в колоннах, шеренгах.
			13	Строевые упражнения: передвижение по гимнастической скамейке (упражнение на равновесие).
			14	Акробатика: кувырок вперед/назад через голову на гимнастическом мате, способом согнувшись.
			15	Акробатика: акробатический элемент «мост» (девушки), «стойка на руках»(юноши).
			16	Акробатика: «Перекат назад стойка на лопатках, кувырок назад через голову, выход в полушпагат»(девушки); «Силой, стойка на голове с опорой руками, кувырок вперед через голову, прыжок прогнувшись»(юноши).
			17	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике выполнения строевых приемов с лыжами и на лыжах на месте.
			18	Одновременный двухшажный ход.
			19	Попеременный одношажный ход.
			20	Попеременный двухшажный ход.
			21	Бесшажный ход.
			22	Торможение «плугом», «упором».
			23	Поворот в движении с переступанием.
			24	Спуск в основной стойке, с поворотом направо/налево.
			25	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Баскетбольная терминология. Судейские жесты.
			26	Основная стойка баскетболиста; перемещения баскетболиста (шагом, бегом, прыжками).
			27	Техника остановки (шагом, прыжком), техника поворотов.
			28	Техника передачи мяча: с места, в движении и в прыжке. Обучение технике ведения мяча (правой, левой, попеременно).
			29	Техника отбора мяча (выбивание, вырывание, перехват).
			30	Техника броска мяча в кольцо с места/ в движении.
			31	Техника добивания мяча в кольцо, техника штрафного броска.
			32	Техника защитной стойки (стойка с выставленной ногой вперед, на одной линии).
			33	Тактические действия в нападении (заслоны, передвижения, отскок).
			34	Плавание. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Требования по соблюдению мер личной гигиены.
			35	Техника плавания кроль на груди.
			36	Техника плавания кроль на спине.

				37	Техника плавания брасс.
				38	Техника плавания баттерфляй.
2	Обучение тактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта	2,89	104,00	1	Легкая атлетика. Техника безопасности.
				2	Техника движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе.
				3	Техника спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по дистанции.
				4	Техника эстафетного бега.
				5	Техника прыжка в длину(отталкивание; полет; приземление).
				6	Техника бега на средние дистанции, кроссовая подготовка.
				7	Техника челночного бега, Специально беговые упражнения.
				8	Гимнастика.Техника безопасности, предупреждение травматизма.
				9	Строевые упражнения: построения, перестроения в одну, две, три шеренги; повороты на месте.
				10	Акробатика. Разновидности акробатической комбинации.
				11	Лыжная подготовка. Техника безопасности.
				12	Техника одновременного двухшажного хода.
				13	Техника одновременного одношажного хода.
				14	Техника попеременного двухшажного хода.
				15	Техника бесшажного хода.
				16	Техника способов торможений; спуска в основной стойке.
				17	Волейбол. Техника безопасности, правила игры, судейские жесты в спортивной игре «Волейбол».
				18	Техника верхней передачи мяча двумя руками.
				19	Техника нижней передачи.
				20	Техника верхней прямой подачи.
				21	Техника приема подач и подстраховка.
				22	Техника нападающего удара.
3	Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта	2,22	80,00	1	Легкая атлетика. Техника безопасности на открытой площадке.
				2	Техника ходьбы и бега.
				3	Туризм. Инструктаж по технике безопасности. Туристический быт. Туристическое снаряжение.
				4	Способы вязки узлов.
				5	Техника страховки, само страховке в туризме.
				6	Техника подъема, спуска, переправы.
				7	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности.
				8	Техника лыжных ходов; способов торможений.
				9	Техника поворотов в движении с переступанием; техника спуска со склона.
				10	Футбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Судейские жесты. Разметка площадки. Правила игры.
				11	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы, техника передачи мяча подошвой в спортивной игре «Футбол».
				12	Техника удара внутренней стороной стопы в спортивной игре «Футбол».
				13	Техника удара внутренней/внешней частью подъема в спортивной игре «Футбол».
				14	Техника передачи мяча носком в спортивной игре «Футбол».

				15	Техника исполнения дальних ударов в спортивной игре «Футбол».
				16	Техника исполнения штрафных и угловых ударов в спортивной игре «Футбол».
4	Повышение спортивного мастерства в базовых видах спорта	1,11	40,00	1	Легкая атлетика. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
				2	Гимнастика. Виды гимнастики, гимнастические снаряды.
				3	Лыжный спорт. Лыжные гонки, биатлон, лыжное двоеборье.