

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: 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 гимнастической 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
---	--------	-------------	-----------------------------------	------------	----------	----------------

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 ритмичных шагов разбега; отталкивание; полет; приземление)</p> <p>8 Техника бега на средние дистанции, кросс.</p> <p>9 Гимнастика. Техника безопасности, предупреждение травматизма, страховка, гимнастическая терминология.</p> <p>10 Строевые упражнения: построению в одну, две, три шеренги; повороты на месте (налево, направо, кругом).</p> <p>11 Строевые упражнения: перестроение на месте и в движении из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре.</p> <p>12 Строевые упражнения: смыкание, размыкание в колоннах, шеренгах.</p> <p>13 Строевые упражнения: передвижение по гимнастической скамейке (упражнение на равновесие).</p> <p>14 Акробатика: кувырок вперед/назад через голову на гимнастическом мате, способом согнувшись.</p> <p>15 Акробатика: акробатический элемент «мост» (девушки), «стойка на руках»(юноши).</p> <p>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).</p> <p>17 Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Техника выполнения строевых приемов с лыжами и на лыжах на месте.</p> <p>18 Одновременный двухшажный ход.</p> <p>19 Попеременный одношажный ход.</p> <p>20 Попеременный двухшажный ход.</p>

				<p>21 Бесшажный ход.</p> <p>22 Торможение «плугом», «упором».</p> <p>23 Поворот в движении с переступанием.</p> <p>24 Спуск в основной стойке, с поворотом направо/налево.</p> <p>25 Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Баскетбольная терминология. Судейские жесты.</p> <p>26 Основная стойка баскетболиста; перемещения баскетболиста (шагом, бегом, прыжками).</p> <p>27 Техника остановки (шагом, прыжком), техника поворотов.</p> <p>28 Техника передачи мяча: с места, в движении и в прыжке. Техника ведения мяча (правой, левой, попеременно).</p> <p>29 Техника отбора мяча (выбивание, вырывание, перехват).</p> <p>30 Техника броска мяча в кольцо с места/ в движении.</p> <p>31 Техника добивания мяча в кольцо, техника штрафного броска.</p> <p>32 Техника защитной стойки (стойка с выставленной ногой вперед, на одной линии).</p> <p>33 Тактические действия в нападении (заслоны, передвижения, отскок).</p> <p>34 Плавание. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Требования по соблюдению мер личной гигиены.</p> <p>35 Техника плавания кроль на груди.</p> <p>36 Техника плавания кроль на спине.</p> <p>37 Техника плавания брасс.</p> <p>38 Техника плавания баттерфляй.</p>
2	Обучение тактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта	2,89	104,00	<p>1 Легкая атлетика. Техника безопасности.</p> <p>2 Техника движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе.</p> <p>3 Техника спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по дистанции.</p> <p>4 Техника эстафетного бега.</p> <p>5 Техника прыжка в длину(отталкивание; полет; приземление).</p> <p>6 Техника бега на средние дистанции, кроссовая подготовка.</p> <p>7 Техника челночного бега, Специально беговые упражнения.</p> <p>8 Гимнастика. Техника безопасности, предупреждение травматизма.</p> <p>9 Строевые упражнения: построения, перестроения в одну, две, три шеренги; повороты на месте.</p> <p>10 Акробатика. Разновидности акробатической комбинации.</p> <p>11 Лыжная подготовка. Техника безопасности.</p> <p>12 Техника одновременного двухшажного хода.</p> <p>13 Техника одновременного одношажного хода.</p> <p>14 Техника попеременного двухшажного хода.</p> <p>15 Техника бесшажного хода.</p> <p>16 Техника способов торможений; спуска в основной стойке.</p> <p>17 Волейбол. Техника безопасности, правила игры, судейские жесты в спортивной игре «Волейбол».</p> <p>18 Техника верхней передачи мяча двумя руками.</p> <p>19 Техника нижней передачи.</p>

				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.