

**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Сахалинский государственный университет»
Кафедра теории и методики обучения и воспитания
Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.О.03.ДВ.01.04 Общая физическая подготовка
Направление 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
Профиль «Учитель-дефектолог»
Форма обучения очная**

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание,
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- развитие резервных возможностей организма и адаптация к интенсивной интеллектуальной деятельности средствами физической культуры;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.03.ДВ.01.04 «Общая физическая подготовка» относится к вариативной части в соответствии с учебным планом образовательной программы подготовки специалиста по направлению 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование» и является обязательной в объеме 328 академических часов.

Пререквизиты дисциплины: дисциплина формирует специальные знания и компетенции необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Постреквизиты дисциплины: *(Отсутствуют)*.

3 Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и	УК-3.1 Знает: формы и методы создания команды для выполнения практических задач; основные условия эффективности командной работы.

	реализовывать свою роль в команде	<p>УК 3.2. Умеет: определять стиль управления и эффективность руководства командой; вырабатывать командную стратегию; Определяет свою роль в команде на основе использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели</p> <p>УК 3.3. Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения</p>
УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма</p> <p>УК-7.3. Владеет навыками использования основ физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности и базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.</p>

4. Содержание дисциплины

Раздел 1 Теоретический

- Краткая историческая справка комплекса «ГТО»
- Организация и проведение соревнований.
- Техника безопасности и правила поведения на занятиях по общей физической подготовке.

Раздел 2 Практический

-Передвижение (бег обычный и приставными шагами по прямой, зигзагообразный, по дугам, спиной вперед и боком, с изменением направления, по зрительным и слуховым сигналам; сочетание различных видов ходьбы, бега, прыжков и остановок; прыжки на месте и в движении, с отталкиванием одной и двумя ногами, с поворотом на 90° и 180°, вверх, вперед и в сторону; остановки; повороты.

- **Общеразвивающие упражнения** без предметов, с предметами, с партнером.

- **Упражнения для воспитания правильной осанки, мышц спины** обязательны для всех студентов – профилактика проблем с позвоночником (специфика учебной деятельности -

длительное сидение в однообразных позах).

- Специальные упражнения на развитие силы:

- Упражнения для мышц рук, для развития мышц верхнего плечевого пояса, для развития мышц ног, для развития мышц брюшного пресса, для развития мышц груди, для воспитания быстроты, развития гибкости, для воспитания ловкости.

- Беговые упражнения – упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости.

-Прыжка в длину с места, специальные упражнения: (подпрыгивания, напрыгивания, спрыгивания, прыжки на одной и двух ногах); многоскоки; прыжки на результат; эстафеты с прыжками; подвижные игры с прыжками.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и др.;

- общие и специальные упражнения игрока;

- основные приемы, овладения техникой;

- индивидуальные упражнения в парах в командах;

- эстафеты и игры с элементами спортивных игр.

- Контрольные требования по ОФП