

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.О.ДВ.01.05 Элективные дисциплины (модули) по физической
культуре и спорту «Общая физическая подготовка»**

Цель дисциплины - 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 профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины. «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» - 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 культура;

- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю.)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	Знать: значение физической культуры и спорта в развитии человека, обеспечении здоровья и подготовке профессиональной

	обеспечения полноценной и социальной профессиональной деятельности	деятельности; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; Уметь: рационально использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для достижения жизненных и профессиональных целей.
--	---	--

4.3. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1– Легкая атлетика

- Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером.
- Доступные двигательные действия.
- Упражнения для воспитания физического качества силы: с отягощением - гантели, набивные мячи; с сопротивлением упругих предметов - эспандеры, резиновые амортизаторы; с партнером; на тренажерах
- Упражнения для воспитания выносливости: упражнения и элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
- Упражнения для воспитания быстроты: совершенствование двигательных реакций на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы, эстафеты, подвижные игры.
- Упражнения для воспитания гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
- Упражнения для воспитания ловкости: на координацию движений, подвижные, игры, прикладные виды аэробики.
- Упражнения для мышц спины обязательны для всех студентов. Это связано со спецификой учебной деятельности: длительное сидение в однообразных позах, неправильным ортопедическим режимом. При отсутствии проблем с позвоночником эти упражнения являются профилактическими.

Прыжка в длину с места. Техника: отталкивание, полет, приземление. Специальные упражнения: подпрыгивания, напрыгивания, спрыгивания, прыжки на одной и двух ногах, многоскоки, прыжки из различных исходных положений, прыжки на результат.

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

Раздел 2 – Волейбол

Общая физическая подготовка: развитие основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости).

Специальная физическая подготовка: современные методики и технологии развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, прыгучести, ориентировки и др.

Техника игры в нападении:

- Стойка, передвижения, прыжок;
- Передача мяча двумя руками сверху;
- Подача мяча (нижняя, верхняя, прямая);
- Нападающий удар.

Техника игры в защите:

- Передача мяча двумя руками снизу;
- Прием мяча;
- Блокирование.

Тактика игры в нападении:

1. Индивидуальные действия:

- выбор места;
- тактика подачи;
- тактика передачи;
- нападающий удар.

2. Групповые действия:

- взаимодействие 2-х, 3-х и более игроков внутри и между линиями.

Тактика игры в защите:

1. Индивидуальные действия:

- прием подачи;
- прием нападающих ударов;
- блокирование;
- страховка при приёме подач;
- страховка при нападающих ударах своих игроков;
- страховка при блокировании;
- страховка при приёме ударов.

2. Групповые и командные действия:

- система защиты «углом вперед»;
- система защиты «углом назад»

Совершенствование:

- учебные игры;
- специальные упражнения;
- соревновательная практика

Судейство соревнований.

Раздел 3 – Баскетбол

Специальная физическая подготовка: современные методики и технологии развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, прыгучести, ориентировки и др.

Обучение технике игры в нападении: Передвижение, повороты: (бег обычный и приставными шагами по прямой, зигзагообразный, по дугам, спиной вперёд 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, вперёд и в сторону; остановки; повороты).

Ловля мяча (летящего на средней высоте, высоко, низко, после отскока от пола двумя и одной рукой). Передача мяча (двумя руками от груди, сверху; одной рукой от плеча, снизу, скрытые передачи (одной рукой за спиной, снизу назад, под рукой, над плечом). Броски в корзину: одной рукой от плеча (с места и в движении, в прыжке. Ведение – высокое и низкое, по прямой по дуге, по кругу, с изменением направления, скорости, высоты отскока, с переводом мяча перед собой и за спиной. Финты: без мяча, с мячом, имитация передачи мяча, имитация броска в корзину, имитация перехода на ведение (прохода).

Техника игры в защите: Стойка. Техника перемещений. Овладение мячом: выбивание, перехватывание мяча, вырывание, накрывание. Финты.

Тактика игры в нападении: Индивидуальные действия: выбор места и освобождение от опеки защитника, передача мяча, ведение, броски, финты. Групповые действия: заслоны, выполняемые игроками, действующими без мяча, действующими с мячом. Командные действия: быстрый отрыв, позиционное нападение (через центрального, произвольное).

Тактика игры в защите: Индивидуальные действия: против игрока без мяча, с мячом. Групповые действия: переключение, проскальзывание, подстраховка. Командные действия: зонная защита, рассредоточенная защита, прессинг.

Аннотацию составил:

Корчигин Виталий Валерьевич, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта _____

Зайцев Николай Николаевич, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта _____

Машичев Дмитрий Сергеевич, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта _____