

Аннотация рабочей программы дисциплины
«Общая физическая подготовка»

Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.

Задачами дисциплины являются: сформировать готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения; развить индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности; развить знания по теории, истории и методике физической культуры.

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 обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК – 7.1. Знать: значение физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности, укрепления и развития человека, обеспечения здоровья и подготовке к профессиональной деятельности; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. УК – 7.2. Уметь: рационально использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. УК – 7.3. Владеть: системой практических умений и навыков обеспечивающих: поддержание должного уровня физической подготовленности, сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание разделов дисциплины - 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.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы, овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с различными видами передвижений, прыжков, преодолений препятствий, с предметами и без них,

Тематическое планирование учебного материала по общей физической подготовке

№	Содержание	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	К-во часов
1	Общая физическая подготовка. Цели и задачи (ОФП). Средства и методы развития физических качеств. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по ОФП.	1	1	1	1	1	1	6
2	- Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером;	12	12	12	12	12	8	68
	- Упражнения для воспитания правильной осанки, мышц спины обязательны для всех студентов – профилактика проблем с позвоночником, что связано со спецификой учебной деятельности: длительное сидение в однообразных позах, неправильным ортопедическим режимом.	2	2	2	2	2	1	11

Специальные упражнения на развитие силы: - Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса (с утяжелителями, гантелями, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами; с партнером, на тренажерах). - Упражнения для развития мышц ног (с утяжелителями, гантелями, штангой, с партнером, на тренажерах). - Упражнения для развития мышц брюшного пресса (с гантелями, с партнером, на тренажерах). - Упражнения для развития мышц спины (кондиционная гимнастика; с отягощением массой собственного тела, с противодействием партнера с утяжелителями, гантелями, гирями, штангой, резиновыми жгутами, на тренажерах). - Упражнения для развития мышц груди (с гантелями, с партнером, на тренажерах). - Упражнения для воспитания быстроты: совершенствование двигательных реакций на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы, эстафеты, подвижные игры. - Упражнения для развития гибкости: - активные упражнения - - пассивные упражнения (с самозахватами или с помощью партнера); - Упражнения для воспитания ловкости: на координацию движений, подвижные, игры, прикладные виды аэробики.	18	10	18	10	18	6	80
- Беговые упражнения – упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости. Прыжки в длину с места: - подпрыгивания, напрыгивания, спрыгивания, прыжки на одной и двух ногах; - многоскоки; - прыжки на результат; - эстафеты с прыжками; - подвижные игры с прыжками	8	6	8	6	8	6	42

[illegible]