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 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 сформированнности | Дескриптор | Описания | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | ОК-8 | способностью использовать методы и | Базовый | Знать | социальную роль физической культуры | контрольная работа; |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | | 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. | устный опрос |
| | | | | 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; демонстрировать технические и тактические действия в базовых видах спорта. | контроль выполнения практического задания;<br>прием контрольных нормативов |
| | | | | Владеть | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; опытом физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности посредством базовых видов спорта; техническими и тактическими действиями в базовых видах спорта. | прием контрольных упражнений;<br>проверка практических навыков |

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 | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Легкоатлетическая терминология. Правила соревнований по легкой атлетике. |
| | | | | 2 | Обучение технике движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе. |
| | | | | 3 | Совершенствование движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе. Обучение технике спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по дистанциям. |
| | | | | 4 | Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Обучение технике эстафетного бега. |
| | | | | 5 | Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки. Обучение технике прыжка в длину с места (отталкивание; полет; приземление). |
| | | | | 6 | Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение технике прыжка в длину с разбега (техника разбега; техника последних ритмичных шагов разбега; отталкивание; полет; приземление) |
| | | | | 7 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение технике бега на средние дистанции, кроссовая подготовка. |
| | | | | 8 | Совершенствование техники бега на средние дистанции. Обучение техники челночного бега. |
| | | | | 9 | Совершенствование техники челночного бега, эстафеты. Гимнастика. Техника безопасности, предупреждение травматизма, страховка, гимнастическая терминология. |
| | | | | 10 | Строевые упражнения: обучение построению в одну, две, три шеренги; повороты на месте (налево, направо, кругом). |
| | | | | 11 | Строевые упражнения: совершенствование построения в одну, две, три шеренги; поворотов на месте; обучение перестроению на месте и в движении из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре. |
| | | | | 12 | Строевые упражнения: совершенствовать перестроения на месте и в движении из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре; обучение смыканию, размыканию в колоннах, шеренгах. |
| | | | | 13 | Строевые упражнения: совершенствование смыканий, размыканий в колоннах, шеренгах; обучение передвижению по гимнастической скамейке (упражнение на равновесие). |
| | | | | 14 | Акробатика: обучение кувырку вперед/назад через голову на гимнастическом мате, способом согнувшись; обучение акробатическому элементу «мост» |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | (девушки), «стойка на руках»(юноши). |
| | | | | 15 | Выполнение контрольного упражнения. |
| | | | | 16 | Прием контрольных нормативов |
| | | | | 17 | Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике выполнения строевых приемов с лыжами и на лыжах на месте. |
| | | | | 18 | Обучение одновременному двухшажному ходу. |
| | | | | 19 | Обучение попеременному одношажному ходу; совершенствование одновременного двухшажного хода. |
| | | | | 20 | Обучение попеременному двухшажному ходу; совершенствование одновременного одношажного хода. |
| | | | | 21 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Обучение бесшажному ходу |
| | | | | 22 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Обучение торможению «плугом», «упором» |
| | | | | 23 | Совершенствование бесшажного хода. Обучение поворотам в движении с переступанием |
| | | | | 24 | Совершенствование способов торможений, поворотов в движении с переступанием. Обучение спуску в основной стойке, с поворотом направо/налево |
| | | | | 25 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Баскетбольная терминология. Судейские жесты. |
| | | | | 26 | Основная стойка баскетболиста; Обучение перемещениям баскетболиста (шагом, бегом, прыжками); Обучение техники остановки (шагом, прыжком); двусторонняя учебная игра. |
| | | | | 27 | Обучение техники передачи мяча: с места, в движении и в прыжке. Обучение технике ведения мяча (правой, левой, попеременно); двусторонняя учебная игра. |
| | | | | 28 | Обучение техники поворотов; Обучение техники отбора мяча (выбивание, вырывание, перехват двусторонняя учебная игра. |
| | | | | 29 | Обучение техники броска мяча в кольцо с места/ в движении; эстафеты с бросками в кольцо с места; двусторонняя игра |
| | | | | 30 | Обучение техники добивания мяча в кольцо, техники штрафного броска; двусторонняя учебная игра в стритбол. |
| | | | | 31 | Обучение технике защитной стойки (стойка с выставленной ногой вперед, на одной линии); Обучение тактическим действиям в нападении (заслоны, передвижения, отскок); учебная двусторонняя игра. |
| | | | | 32 | Совершенствование технических и тактических действий в двусторонней игре. |
| | | | | 33 | Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Требования по соблюдению мер личной гигиены.Обучение техники кроль на груди, на спине, техники дыхания кроль на груди. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 34 | Выполнение контрольного упражнения |
| | | | | 35 | Прием контрольных нормативов |
| 2 | Обучение тактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта | 2,89 | 104,00 | 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. |
| | | | | 2 | Совершенствование техники движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе. |
| | | | | 3 | Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по дистанции |
| | | | | 4 | Совершенствование техники эстафетного бега. |
| | | | | 5 | Совершенствование техники прыжка в длину(отталкивание; полет; приземление). |
| | | | | 6 | Совершенствование техники бега на средние дистанции, кроссовая подготовка. |
| | | | | 7 | Гимнастика.Техника безопасности, предупреждение травматизма.Строевые упражнения: совершенствование построения в одну, две, три шеренги; поворотов на месте. |
| | | | | 8 | Выполнение контрольного упражнения |
| | | | | 9 | Прием контрольных нормативов |
| | | | | 10 | Акробатика. Разучивание акробатического комплекса. |
| | | | | 11 | Акробатика. Совершенствование акробатического комплекса. |
| | | | | 12 | Лыжная подготовка Инструктаж по технике безопасности. |
| | | | | 13 | Совершенствование одновременного двухшажного хода; одновременного одношажного хода |
| | | | | 14 | Совершенствование попеременного двухшажного хода; бесшажного хода. |
| | | | | 15 | Совершенствование способов торможений; спуска в основной стойке |
| | | | | 16 | Волейбол. Техника безопасности, правила игры, судейские жесты в спортивной игре «Волейбол». Техника передачи мяча в учебной игре |
| | | | | 17 | Выполнение контрольного упражнения |
| | | | | 18 | Прием контрольных нормативов |
| 3 | Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта | 2,22 | 80,00 | 1 | Легкая атлетика инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе; прыжка в длину |
| | | | | 2 | Совершенствование техники спринтерского бега; эстафетного бега. Совершенствование техники бега на средние дистанции; челночного бега |
| | | | | 3 | Туризм. Инструктаж по технике безопасности. Туристический быт. Туристическое снаряжение. Обучение способов вязки узлов. |
| | | | | 4 | Совершенствование способов вязки узлов. Обучение страховки, самостраховке в туризме. |
| | | | | 5 | Совершенствование страховки, самостраховке в туризме. Обучение подъема и спуска.Обучение переправы |
| | | | | 6 | Прием контрольных нормативов. |
| | | | | 7 | Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. |
| | | | | 8 | Совершенствование техники лыжных ходов; способов торможений |
| | | | | 9 | Совершенствование поворотов в движении с переступанием; спуска в |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | основной стойке |
| | | | | 10 | Футбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Судейские жесты. Разметка площадки. Правила игры. Обучение техники перемещения в спортивной игре «Футбол». Обучение техники передачи мяча внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой в спортивной игре «Футбол». |
| | | | | 11 | Обучение техники передачи мяча подошвой в спортивной игре «Футбол». Обучение техники удара внутренней стороной стопы в спортивной игре «Футбол».Обучение техники удара внутренней/внешней частью подъема в спортивной игре «Футбол». Обучение техники передачи мяча носком в спортивной игре «Футбол».Совершенствование изученных приемов в учебной игре |
| | | | | 12 | Выполнение контрольного упражнения |
| | | | | 13 | Прием контрольных нормативов |
| 4 | Повышение спортивного мастерства в базовых видах спорта | 1,11 | 40,00 | 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование всех ранее изученных технических приемов: спринтерский бег, бег 100м, прыжок в длину, бег на средние дистанции, бег 2000м(дев), 3000м(юн) |
| | | | | 2 | Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование всех ранее изученных технических приемов: лыжные ходы, способы торможения, повороты в движении с переступанием, спуск в основной стойке |
| | | | | 3 | Выполнение контрольного упражнения |
| | | | | 4 | Прием контрольных нормативов |