

Аннотация по дисциплине  
«Общая физическая подготовка»

1. Трудоёмкость дисциплины

№	Виды образовательной деятельности	Часы
1	Практические занятия	160,00
2	Контроль самостоятельной работы	10,00
3	Самостоятельная работа	152,00
4	Контактная работа в период промежуточной аттестации (зачеты)	6,00
Общая трудоёмкость (в часах)		328,00

Форма промежуточной аттестации: зачёт, не определено.

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 академической медицинской сестры (для лиц мужского пола - академического медицинского брата); преподавателя.

Задачи

- 1 Укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки с помощью базовых видов спорта.
- 2 Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.
- 3 Выбатывать у обучающихся ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения профессией академической медицинской сестры (для лиц мужского пола - академического медицинского брата); преподавателя.
- 4 Прививать знания и обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
- 5 Обучать различным двигательным навыкам, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма.
- 6 Обучить само- и взаимоконтролю средствами физической культуры, составлению и проведению комплексов упражнений различной направленности в базовых видах спорта.
- 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	Дескриптор	Описания	Формы контроля
---	--------	-------------	-----------------------	------------	----------	----------------

7	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	компетенции			
			Инд.УК7.1. . Поддерживает здоровый образ жизни с учетом физиологических особенностей организма.	Знать	основные правила, специальную терминологию в базовых видах спорта социальную роль физической культуры в развитии личности; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	тестирование
				Уметь	разрабатывать индивидуальный двигательный режим, контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений в базовых видах спорта	контрольная работа
			Инд.УК7.2. . Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Знать	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	тестирование
				Уметь	составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; демонстрировать технические и тактические действия в базовых видах спорта	контрольная работа
			Инд.УК7.3. . Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знать	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	тестирование
				Уметь	использовать базовые виды спорта для физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности	контрольная работа

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 и тактическим действиям в базовых видах спорта	2,00	72,00	1	Легкая атлетика. Техника безопасности. Легкоатлетическая терминология. Правила соревнований по легкой атлетике.
				2	Техника движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе.
				3	Техника спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по дистанции.
				4	Техника эстафетного бега. Развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки.
				5	Техника прыжка в длину с места (отталкивание; полет; приземление).
				6	Техника бега на средние дистанции, кросс.
				7	Гимнастика. Техника безопасности, предупреждение травматизма, страховка, гимнастическая терминология.
				8	Строевые упражнения: построению в одну, две, три шеренги; повороты на месте (налево, направо, кругом).
				9	Строевые упражнения: перестроение на месте и в движении из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре.
				10	Строевые упражнения: смыкание, размыкание в колоннах, шеренгах.
				11	Строевые упражнения: передвижение по гимнастической скамейке (упражнение на равновесие).
				12	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Баскетбольная терминология. Судейские жесты.
				13	Основная стойка баскетболиста; перемещения баскетболиста (шагом, бегом, прыжками).
				14	Техника остановки (шагом, прыжком), техника поворотов.
				15	Техника передачи мяча: с места, в движении и в прыжке. Техника ведения мяча (правой, левой, попеременно).
				16	Техника отбора мяча (выбивание, вырывание, перехват).
				17	Техника броска мяча в кольцо с места/ в движении.
				18	Техника добивания мяча в кольцо, техника штрафного броска.
2	Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта	4,00	144,00	1	Легкая атлетика. Техника безопасности.
				2	Техника движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе.
				3	Техника спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по дистанции.
				4	Техника эстафетного бега.
				5	Техника прыжка в длину(отталкивание; полет; приземление).
				6	Техника бега на средние дистанции, кроссовая подготовка.
				7	Техника челночного бега, Специально беговые упражнения.
				8	Гимнастика. Техника безопасности, предупреждение травматизма.
				9	Строевые упражнения: построения, перестроения в одну, две, три шеренги; повороты на месте.
				10	Акробатика. Разновидности акробатической комбинации.
				11	Лыжная подготовка. Техника безопасности.
				12	Техника одновременного двухшажного хода.

				13 Техника одновременного одношажного хода.
				14 Техника попеременного двухшажного хода.
				15 Техника бесшажного хода.
				16 Техника способов торможений; спуска в основной стойке.
				17 Волейбол. Техника безопасности.
				18 Правила игры, судейские жесты в спортивной игре «Волейбол».
				19 Техника верхней передачи мяча двумя руками.
				20 Техника нижней передачи.
				21 Техника нижней прямой подачи.
				22 Техника верхней прямой подачи.
				23 Техника нижней боковой подачи.
				24 Техника приема подач и подстраховка.
				25 Техника нападающего удара.
				26 Тактические действия в нападении.
				27 Тактические действия в защите.
				28 Настольный теннис. Инструктаж по технике безопасности на занятиях настольным теннисом.
				29 Правила соревнований. Судейские жесты.
				30 Исходные положения (стойки) теннисиста.
				31 Техника передвижений в настольном теннисе.
				32 Способы хвата ракетки.
				33 Техника атакующих ударов.
				34 Техника защитных ударов.
				35 Техника промежуточных ударов.
				36 Техника подач в настольном теннисе.
				37 Тактические действия в нападении.
				38 Тактические действия в защите.
3	Повышение спортивного мастерства в базовых видах спорта	3,11	112,00	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 страховки в туризме.
				6 Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности.
				7 Техника лыжных ходов; способов торможений.
				8 Техника поворотов в движении с переступанием; техника спуска со склона.
				9 Футбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Судейские жесты. Разметка площадки. Правила игры.
				10 Техника передачи мяча внутренней стороной стопы, техника передачи мяча подошвой в спортивной игре «Футбол».
				11 Техника удара внутренней стороной стопы в спортивной игре «Футбол».
				12 Техника удара внутренней/внешней частью подъема в спортивной игре «Футбол».
				13 Техника передачи мяча носком в спортивной игре «Футбол».
				14 Техника исполнения дальних ударов в спортивной игре «Футбол».
				15 Техника исполнения штрафных и угловых ударов в спортивной игре «Футбол».

				16	Плавание. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Требования по соблюдению мер личной гигиены.
				17	Техника плавания кроль на груди.
				18	Техника плавания кроль на спине.
				19	Техника плавания брасс.
				20	Техника плавания баттерфляй.