

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Масалов Владимир Николаевич

Должность: ректор

Дата подписания: 11.05.2023 11:16:08

Уникальный программный ключ:

f31e6db16690784ab6b50e564da26971fd24641c

Аннотации к рабочим программам дисциплин (учебному предмету, курсу, модулю),  
практики в составе образовательной программы

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА (общеразвивающая)**

### **«Общая физическая подготовка»**

#### **1. Рабочая программа модуля «Общая физическая подготовка»**

1.1. Цель модуля: формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачами модуля являются: владение способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных технологий; владение высоким уровнем готовности к развитию офп (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений); знание общей физической подготовки в формировании важных физических качеств и психических свойств личности.

1.2. Требования к уровню освоения содержания модуля

В результате освоения модуля обучающийся должен:

- знать научно – теоретические основы ОФП и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения;
- уметь управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;
- владеть навыками применения современных двигательных и оздоровительных систем.

1.3. Тематическое содержание:

Содержание модуля

Тема 1. Общая физическая подготовка

Техника безопасности при занятиях ОФП. Определение понятия «общая физическая подготовка». Человек как единая биологическая система.

Общая физическая подготовка: развитие выносливости, силы, гибкости, быстроты и ловкости. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки; упражнения в равновесии; упражнения с использованием отягощений.

Тема 2. Специальная физическая и техническая подготовка

Средства и методы развития выносливости. Средства и методы развития силовых способностей. Средства и методы развития скоростных способностей. Средства и методы развития гибкости. Средства и методы развития ловкости. Координационные способности. Средства и методы развития координационных способностей.

Тема 3. Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

Совершенствование компетенций и создание условий для обучения студентов необходимыми физическими и личностными качествами. Укрепление здоровья, овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, воспитание познавательной активности, интереса и инициативности на занятиях, формирование моральных и волевых качеств.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть адаптирована для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ.