

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе дисциплины « Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)» по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата)

Цель освоения дисциплины

Освоение дисциплины осуществляется с целью формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных методов и средств физической культуры, здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)» является дисциплиной по выбору вариативной части цикла дисциплин Блока 1 структуры программы бакалавриата.

Объем, структура и содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины: 328 часов (в зачетные единицы не переводится).

Раздел. Легкая атлетика. Совершенствование техники ходьбы, бега, прыжков, метания. Общая физическая подготовка.

Раздел. Волейбол. Совершенствование техники: стоек и перемещений игрока; верхней и нижней передачи и приема мяча; верхней и нижней подачи; нападающего удара и блокирования. Основы индивидуальных, групповых и командных действий в защите и в нападении. Общая физическая подготовка.

Раздел. Баскетбол. Совершенствование техники: стоек, остановок и перемещений игрока; ведения баскетбольного мяча; передач мяча различными способами; броска с двух шагов из-под кольца после ведения; штрафных бросков. Основы индивидуальных, групповых и командных действий в защите и в нападении. Общая физическая подготовка.

Раздел. Гимнастика. Строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и упражнения атлетической гимнастики.