

Аннотация к рабочей программе дисциплины
«Общая физическая подготовка»

Направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность.

Направленность (профиль): Инженерная защита окружающей среды

Квалификация выпускника: бакалавр

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств общей физической подготовки для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Объем дисциплины: 328 часов

Семестры: 1,2,3,4,5

Краткое содержание основных разделов дисциплины:

№ п/п раздела	Основные разделы дисциплины	Краткое содержание разделов дисциплины
1	Легкая атлетика.	Обучение технике бега на короткие и средние дистанции, прыжка в длину. Развитие быстроты и общей выносливости.
2	Атлетическая подготовка	Выполнение упражнений для развития всех групп мышц. Выполнение упражнений с собственным весом и на тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости.
3	Волейбол	Изучение и совершенствование стоек и перемещений волейболиста, перемещения в нападении и в защите, передачи мяча двумя руками сверху и снизу, на месте и в движении. Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение приёму мяча с подачи.
4	Баскетбол	Обучение технике передвижения владения мячом, броска мяча в корзину. Изучение и совершенствование тактико-технических действий в нападении и защите.
5	ОФП	Совершенствование основных физических качеств. Умение осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.

Форма промежуточной аттестации: зачет