

**Аннотация к рабочей программе дисциплины  
Направление подготовки (специальность) 05.03.06 Экология и  
природопользование**

**Автор: Дудкин Н.А.**

**Наименование дисциплины: Б1.В.ДВ.11.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Цель освоения дисциплины:**

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**1. Требования к результатам освоения дисциплины:**

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	<i>Знать:</i> нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности; <i>Уметь:</i> планировать рабочее и свободное время в сочетании физической и умственной нагрузки для обеспечения оптимальной работоспособности <i>Владеть:</i> здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
	УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования,	<i>Знать:</i> особенности мотивационной личности физкультурно-спортивной деятельности <i>Уметь:</i> самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности <i>Владеть:</i>

	формирования здорового образа и стиля жизни	методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности
	УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	<i>Знать:</i> особенности формирования психических черт, свойств личности в процессе физического воспитания <i>Уметь:</i> самостоятельно моделировать условия для формирования психических свойств личности; <i>Владеть:</i> средствами и методами воспитания морально-волевых качеств.

## 2. Содержание дисциплины:

- Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по общей физической подготовке
- Тема 6. Обучение совершенствование техники бега на короткие дистанции
- Тема 7. Обучение совершенствование техники прыжка в длину с места
- Тема 8. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность
- Тема 9. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции
- Тема 2. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по общей физической подготовке
- Тема 10. Сущность игры и правила соревнований в волейбол. Судейство игры: жесты.
- Тема 11. Обучение совершенствование техники стоек, перемещений
- Тема 12. Обучение и совершенствование техники верхней и нижней (приема) передачи мяча
- Тема 13. Обучение совершенствование техники подачи волейбольного мяча
- Тема 14. Обучение и совершенствование техники нападающего удара
- Тема 15. Техничко- тактическая подготовка
- Тема 16. Сущность игры в баскетбол и правила соревнований. Судейство игры: жесты
- Тема 17. Обучение совершенствование техники стоек, остановок, перемещений
- Тема 18. Обучение и совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча
- Тема 19. Обучение и совершенствование техники ведения мяча
- Тема 20. Обучение совершенствование техники броска мяча в корзину
- Тема 21. Техничко- тактическая подготовка
- Тема 3. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по общей физической подготовке
- Тема 4. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по общей физической подготовке
- Тема 22. Функциональный тренинг
- Тема 23. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса

Тема 24. Развитие координации движений  
Тема 25. Развитие гибкости  
Тема 26. Профилактика нарушений осанки  
Тема 27. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики  
Тема 28. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения  
Тема 5. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по общей физической подготовке  
Тема 29. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ на период начального соревновательного цикла  
Тема 30. Совершенствование техники приседания  
Тема 31. Совершенствование техники выполнения жима  
Тема 32. Тренировочная программа для жима лежа

**3. Общая трудоемкость дисциплины: 328 академических часов**