

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**  
**Направление подготовки (специальность) 06.03.01 Биология**  
**Автор: Хамитов Р.Р.**

**Наименование дисциплины: Б1.В.ДВ.03.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Цель освоения дисциплины:**

- 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 профессиональной деятельности.
- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре

**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 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>Знать:</i> основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке <i>Уметь:</i> применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья <i>Владеть:</i> практическими основами физической культуры и спорта, методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом,
	УК-7.2 Использует основы физической культуры с учетом внутренних и внешних условий	<i>Знать:</i> о социально – биологических основах физической культуры <i>Уметь:</i> воспитание и совершенствование

	реализации конкретной профессиональной деятельности	психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях <i>Владеть:</i> методами самоконтроля за состоянием своего организма
--	---	--

## 2. Содержание дисциплины:

- Тема 1. Обучение технике бега с низкого старта
- Тема 2. Обучение технике бега по дистанции и финиширования
- Тема 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции
- Тема 4. Пробегание отрезков 15-20 метров с низкого старта
- Тема 5. Пробегание дистанций 30, 50, 100 метров с низкого старта
- Тема 6. Техника прыжков через скакалку
- Тема 7. Обучение технике прыжков через скакалку стандартным способом
- Тема 8. Обучение технике прыжков через скакалку различными способами (скрестив руки, обороты скакалки в обратную сторону)
- Тема 9. Совершенствование техники прыжков через скакалку
- Тема 10. Техника «челночного» бега
- Тема 11. Обучение и совершенствование «челночного» бега (4х5м. 4х9м.)
- Тема 12. Гимнастика (оздоровительная)
- Тема 13. Изучение комплекса общеразвивающих упражнений
- Тема 14. Обучение акробатическим упражнениям
- Тема 15. Обучение правильному выполнению упражнений на различных тренажерах
- Тема 16. Техника выполнения силовых упражнений
- Тема 17. Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Тема 18. Обучение и совершенствование техники подъема туловища из положения лежа
- Тема 19. Обучение и совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине
- Тема 20. Специальная выносливость
- Тема 21. Обучение технике бега на средние дистанции
- Тема 22. Обучение технике бега на длинные дистанции ( кроссовый бег)
- Тема 23. Обучение технике рывка гири
- Тема 24. Обучение и совершенствование технике метания ( гранаты, теннисного мяча)
- Тема 25. Обучение технике прыжка в длину с места
- Тема 26. Обучение технике толчка гири
- Тема 27. Техника выполнения упражнений на тренажерах
- Тема 28. Обучение технике выполнения силовых упражнений на тренажерах
- Тема 29. Обучение технике выполнения упражнений для определенных групп мышц на тренажерах
- Тема 30. Техника выполнения упражнений со штангой
- Тема 31. Обучение технике рывка штанги
- Тема 32. Акробатика. Обучение технике кувырков «вперед, назад, длинный(полет кувырок)
- Тема 33. Обучение стойкам «на голове и руках, с опорой на предплечье (березка)
- Тема 34. Обучение игре в волейбол.
- Тема 35. Обучение игре в баскетбол
- Тема 36. Обучение игре в мини-футбол

## 3. Общая трудоемкость дисциплины: 328 академических часов