

**Аннотация к рабочей программе дисциплины  
Направление подготовки (специальность) 10.03.01 Информационная  
безопасность**

**Автор: Тимофеева Т.В.**

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

**Цель освоения дисциплины:**

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
- понимание роли физической культуры в развитие личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 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;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**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 и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>Знать:</i> теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре; индивидуальные особенности своего организма; средства и методы развития основных физических качеств. <i>Уметь:</i> правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля <i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.
	УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здорового образа жизни	<i>Знать:</i> теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре; индивидуальные особенности своего организма; средства и методы развития основных физических качеств. <i>Уметь:</i>

	технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля <i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.
--	--	--

## 2. Содержание дисциплины:

- Тема 1. «Техника бега на короткие дистанции»
- Тема 2. Обучение технике бега с низкого старта
- Тема 3. Обучение технике бега по дистанции и финиширования
- Тема 4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции
- Тема 5. Пробегание отрезков 15-20 метров с низкого старта
- Тема 6. Пробегание дистанций 30, 50, 100 метров с низкого старта
- Тема 7. Развитие скоростных способностей
- Тема 8. Техника прыжков через скакалку
- Тема 9. Обучение технике прыжков через скакалку стандартным способом
- Тема 10. Обучение технике прыжков через скакалку различными способами (скрестив руки, обороты скакалки в обратную сторону)
- Тема 11. Совершенствование техники прыжков через скакалку
- Тема 12. Техника «челночного» бега
- Тема 13. Обучение и совершенствование «челночного» бега (4x5м. 4x9м.)
- Тема 14. Развитие координационных способностей
- Тема 15. Специальная выносливость
- Тема 16. Обучение технике бега на средние дистанции
- Тема 17. Обучение технике бега на длинные дистанции ( кроссовый бег)
- Тема 18. Обучение технике рывка гири
- Тема 19. Развитие выносливости
- Тема 20. Обучение и совершенствование технике метания ( гранаты, теннисного мяча)
- Тема 21. Обучение технике прыжка в длину с места
- Тема 22. Обучение технике толчка гири
- Тема 23. Техника выполнения упражнений на тренажерах
- Тема 24. Обучение технике выполнения силовых упражнений на тренажерах
- Тема 25. Обучение технике выполнения упражнений для определенных групп мышц на тренажерах
- Тема 26. Техника выполнения упражнений со штангой
- Тема 27. Обучение технике рывка штанги
- Тема 28. Гимнастика (оздоровительная)
- Тема 29. Изучение комплекса общеразвивающих упражнений
- Тема 30. Обучение правильному выполнению упражнений на различных тренажерах
- Тема 31. Акробатика. Обучение технике кувырков «вперед, назад, длинный(полет кувырок)
- Тема 32. Обучение стойкам «на голове и руках, с опорой на предплечье (березка)
- Тема 33. Ходьба. Разновидности ходьбы и перестроений (в движение и на месте).
- Тема 34. Обучение игре в волейбол.
- Тема 35. Обучение игре в баскетбол
- Тема 36. Обучение игре в мини-футбол

Тема 37. Подвижные и спортивные игры

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