

**Аннотация к рабочей программе дисциплины
Направление подготовки (специальность) 27.03.04 Управление в технических системах**

Автор: Тимофеева Т.В.

Наименование дисциплины: Б1.В.ДВ.12.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель освоения дисциплины:

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
- понимание роли физической культуры в развитии 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:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	<i>Знать:</i> теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре; индивидуальные особенности своего организма; средства и методы развития основных физических качеств.
	УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	<i>Уметь:</i> правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля
	УК-7.3 Владеет навыками укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического

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. Обучение технике прыжков через скакалку стандартным способом
- Тема 7. Обучение технике прыжков через скакалку различными способами (скрестив руки, обороты скакалки в обратную сторону)
- Тема 8. Совершенствование техники прыжков через скакалку
- Тема 9. Техника «челночного» бега
- Тема 10. Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Тема 11. Обучение и совершенствование техники подъема туловища из положения лежа
- Тема 12. Обучение и совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине
- Тема 13. Обучение технике бега на средние дистанции
- Тема 14. Обучение технике бега на длинные дистанции (кроссовый бег)
- Тема 15. Обучение технике рывка гири
- Тема 16. Обучение и совершенствование «челночного» бега (4x5м. 4x9м.)
- Тема 17. Изучение комплекса общеразвивающих упражнений
- Тема 18. Обучение акробатическим упражнениям
- Тема 19. Обучение правильному выполнению упражнений на различных тренажерах
- Тема 20. Акробатика. Обучение технике кувырков «вперед, назад, длинный (полет кувырок)
- Тема 21. Обучение стойкам «на голове и руках, с опорой на предплечье (березка)
- Тема 22. Ходьба. Разновидности ходьбы и перестроений (в движение и на месте).
- Тема 23. Обучение игре в волейбол.
- Тема 24. Обучение игре в баскетбол
- Тема 25. Обучение игре в мини-футбол

3. Общая трудоемкость дисциплины: 328 академических часов