

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Специальность: 35.02.15 Кинология**

**Наименование дисциплины: БД.11 Физическая культура**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**знать:**

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

– повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### **Результаты освоения учебной дисциплины**

<b>Код знаний и/или умений</b>	<b>Наименование результата обучения</b>	<b>Номер темы</b>
Зн.1.	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных	Тема 1.1, Тема 3.5

	заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	
Зн.2	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Тема 1.3, Тема 3.1, Тема 3.3, Тема 3.4
Зн. 3	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Тема 1.2, Тема 2.1, Тема 3.2
У. 1	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Тема 3.1
У. 2	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Тема 2.1
У. 3	проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Тема 3.1
У. 4	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Тема 3.2
У. 5	выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Тема 3.2
У. 6	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Тема 3.3, Тема 3.4, Тема 3.5
У. 7	выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Тема 3.4, Тема 3.5

### **Содержание учебной дисциплины**

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом  
Тема 2.1. Учебно-методическая

Тема 3.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Тема 3.2. Гимнастика

Тема 3.3. Спортивные игры

Тема 3.4. Виды спорта по выбору

Тема 3.5. Национальные виды спорта