

**Аннотация к рабочей программе дисциплины  
Направление подготовки (специальность) 35.03.01 Лесное дело  
Автор: Дудкин Н.А.**

**Наименование дисциплины: Б1.В.ДВ.07.01 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- 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 социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа 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

	<p>УК-7.2 Использует знание основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности с учетом внутренних и внешних условий ее реализации</p>	<p><i>Знать:</i> особенности мотивационной личности физкультурно-спортивной деятельности</p> <p><i>Уметь:</i> самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности</p> <p><i>Владеть:</i> методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических</p>
--	---	---

## 2. Содержание дисциплины:

- Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по общей физической подготовке
- Тема 2. Обучение совершенствованию техники бега на короткие дистанции
- Тема 3. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции
- Тема 4. Обучение совершенствованию техники прыжка в длину с места
- Тема 5. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность
- Тема 6. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по общей физической подготовке
- Тема 7. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции
- Тема 8. Сущность игры и правила соревнований в волейбол. Судейство игры: жесты.
- Тема 9. Обучение совершенствованию техники стоек, перемещений в волейболе
- Тема 10. Обучение и совершенствование техники верхней и нижней (приема) передачи мяча
- Тема 11. Обучение совершенствованию техники подачи волейбольного мяча
- Тема 12. Обучение и совершенствование техники нападающего удара
- Тема 13. Функциональный тренинг
- Тема 14. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по общей физической подготовке
- Тема 15. Сущность игры в баскетбол и правила соревнований. Судейство игры: жесты
- Тема 16. Баскетбол. Техничко-тактическая подготовка
- Тема 17. Обучение совершенствованию 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 и совершенствование техники нападающего удара
- Тема 21. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по общей физической подготовке
- Тема 22. Обучение совершенствованию техники броска мяча в корзину
- Тема 23. Техничко- тактическая подготовка
- Тема 24. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса
- Тема 25. Развитие координации движений
- Тема 26. Развитие гибкости
- Тема 27. Профилактика нарушений осанки

Тема 28. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики  
Тема 29. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по общей физической подготовке  
Тема 30 Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения  
Тема 31. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ на период начального соревновательного цикла  
Тема 32. Совершенствование техники приседания  
Тема 33. Совершенствование техники выполнения жима  
Тема 34. Тренировочная программа для жима лежа

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