

**Аннотация к рабочей программе дисциплины  
Направление подготовки (специальность) 36.03.02 Зоотехния**

**Автор: Дудкин Н.А.**

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

**Цель освоения дисциплины:**

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 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;
- 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 Знать	<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 Уметь	<i>Знать:</i> теорию и методику самостоятельных занятий

	<p>уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма</p>	<p>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.</p>
	<p>УК-7.3 Владеть методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни</p>	<p><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.</p>

## 2. Содержание дисциплины:

- Тема 1. «Техника бега на короткие дистанции»
- Тема 2. Обучение технике бега по дистанции и финиширования
- Тема 3. Пробегание отрезков 15-20 метров с низкого старта
- Тема 4. Пробегание дистанций 30, 50, 100 метров с низкого старта
- Тема 5. Техника прыжков через скакалку
- Тема 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции
- Тема 7. Обучение технике бега с низкого старта
- Тема 8. Гимнастика (оздоровительная)
- Тема 9. Изучение комплекса общеразвивающих упражнений
- Тема 10. Обучение правильному выполнению упражнений на различных тренажерах
- Тема 11. Обучение технике прыжков через скакалку стандартным способом
- Тема 12. Обучение технике прыжков через скакалку различными способами (скрестив руки, обороты скакалки в обратную сторону)
- Тема 13. Совершенствование техники прыжков через скакалку
- Тема 14. Техника «челночного» бега
- Тема 15. Обучение и совершенствование «челночного» бега (4x5м. 4x9м.)

- Тема 16. Специальная выносливость
- Тема 17. Обучение технике бега на средние дистанции
- Тема 18. Обучение технике бега на длинные дистанции ( кроссовый бег)
- Тема 19. Обучение технике рывка гири
- 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. Акробатика. Обучение технике кувырков «вперед, назад, длинный(полет кувырок)
- Тема 29. Обучение стойкам «на голове и руках, с опорой на предплечье (березка)
- Тема 30. Ходьба. Разновидности ходьбы и перестроений (в движение и на месте).
- Тема 31. Обучение игре в волейбол.
- Тема 32. Обучение игре в баскетбол
- Тема 33. Обучение игре в мини-футбол

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