

**Аннотация к рабочей программе дисциплины
Направление подготовки (специальность) 38.05.01 Экономическая
безопасность**

Автор: Тимофеева Т.В.

Наименование дисциплины: Б1.В.ДВ.06.01 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:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает общие принципы формирования показателей физического развития и физической подготовленности	<p><i>Знать:</i> теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре; индивидуальные особенности своего организма; средства и методы развития основных физических качеств.</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля</p> <p><i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.</p>
	УК-7.2 Способен применять навыки различных видов физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности	<p><i>Знать:</i> теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре; индивидуальные особенности своего организма; средства и методы развития основных физических качеств.</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития</p>

	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>Знать:</i> знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте. <i>Уметь:</i> уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях <i>Владеть:</i> владеть практическими методами основ физической культуры

3. Содержание дисциплины:

Тема 1. Обучение технике прыжков через скакалку стандартным способом

Тема 2. Обучение технике прыжков через скакалку различными способами (скрестив руки, обороты скакалки в обратную сторону)

Тема 3. Совершенствование техники прыжков через скакалку

Тема 4. Техника «челночного» бега

Тема 5. Обучение и совершенствование «челночного» бега (4x5м. 4x9м.)

Тема 6. Обучение технике бега с низкого старта

Тема 7. Обучение технике бега по дистанции и финиширования

Тема 8. Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Тема 9. Пробегание отрезков 15-20 метров с низкого старта

Тема 10. Пробегание дистанций 30, 50, 100 метров с низкого старта

Тема 11. Обучение акробатическим упражнениям

Тема 12. Обучение правильному выполнению упражнений на различных тренажерах

Тема 13. Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Тема 14. Обучение и совершенствование техники подъема туловища из положения лежа

Тема 15. Обучение и совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине

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. Обучение и совершенствование технике метания (гранаты, теннисного мяча)

Тема 20. Обучение технике прыжка в длину с места

Тема 21. Обучение технике толчка гири

Тема 22. Обучение технике выполнения силовых упражнений на тренажерах

Тема 23. Обучение технике выполнения упражнений для определенных групп мышц на тренажерах

- Тема 24. Техника выполнения упражнений со штангой
- Тема 25. Обучение технике рывка штанги
- Тема 26. Акробатика. Обучение технике кувырков «вперед, назад, длинный(полет кувырок)
- Тема 27. Обучение стойкам «на голове и руках, с опорой на предплечье (березка)
- Тема 28. Ходьба. Разновидности ходьбы и перестроений (в движение и на месте).
- Тема 29. Обучение игре в волейбол.
- Тема 30. Обучение игре в баскетбол
- Тема 31. Обучение игре в мини-футбол

3. Общая трудоемкость дисциплины: 328 академических часов