

АННОТАЦИЯ
к рабочей программе учебной дисциплины
«Гиревой спорт»

1. Общая характеристика:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы ФГБОУ ВО Донской ГАУ по направлению подготовки **19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания (направленность Технология продукции и организация общественного питания)**, разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12 ноября 2015 № 1332.

Предназначена для обучающихся по очной и заочной формам обучения.

2. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-7, ОК-8

В результате изучения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Знание:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- Профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Знать социальную роль физической культуры в развитии личности. Влияние оздоровительных систем на профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

Умение:

- Проводить измерения физического и функционального состояние организма в процессе занятий физической культурой. Применять методы оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей. Составлять варианты комплексов физических упражнений различной направленности.

- Уметь правильно выполнять физические упражнения. Уметь составлять комплексы упражнений для развития различных качеств. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры

Навык и (или) опыт деятельности:

- Владеть навыками применения методов оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей. Владеть способами комплексной оценки физической и функциональной подготовленности. Владеть навыками выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях.

- Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния. Владеть теоретическими знаниями для физического самосовершенствования. Владеть основными простейшими приемами самомассажа и релаксации. Владеть основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности.

3. Содержание программы учебной дисциплины

Раздел 1 «Правила соревнований и термины в гиревом спорте. Избежание травматизма в упражнениях гиревого спорта, судейство».

Раздел 3 «Специальная физическая подготовка в гиревом спорте».

Раздел 2 «Общая физическая подготовка».

Раздел 4 «Технико-тактическая подготовка, методы тренировок классического толчка двух гирь от груди толчка по длинному циклу, рывка гири».

4. Форма промежуточной аттестации: зачет.

5. Разработчик: доцент, канд. с.-х. наук, зав. кафедрой физического воспитания - Габибов А.Б.