

АННОТАЦИЯ
к рабочей программе учебной дисциплины
«Общая физическая подготовка»

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. Основные понятия и компоненты здорового образа жизни. Средства и методы базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной физической культуры. Методы оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей. Основные компоненты технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе. Правила и системы проведения соревнований по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису.

- 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. Составлять варианты комплексов физических упражнений для снятия профессионального утомления. Планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису.

- 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 по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису. Владеть навыками применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе.

- 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«Методы оценки и развития общей выносливости»; Раздел 2 «Методы оценки и развития скоростных способностей»; Раздел 3 «Методы оценки и развития силовых способностей»; Раздел 4 «Методы оценки и развития координации»; Раздел 5 «Занятия по видам спорта. Специальная физическая подготовка».

4.Форма промежуточной аттестации: зачет.

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