

АННОТАЦИЯ
к рабочей программе дисциплины
«Гиревой спорт»

1. Общая характеристика:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы ФГБОУ ВО Донской ГАУ по направлению подготовки **38.03.07 Товароведение (направленность Товароведение и экспертиза в сфере производства и обращения сельскохозяйственного сырья и продовольственных товаров)**, разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.07 Товароведение (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 4 декабря 2015 № 1429.

2. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: Общекультурные компетенции : - способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Знание:- влияния 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;

- способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек; 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;

- правильно выполнять физические упражнения; 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:- применения методов оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей; комплексной оценки физической и функциональной подготовленности; выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях;- техники выполнения упражнений на любые группы мышц; самоконтроля физического состояния; основных простейший приемов самомассажа и релаксации; основных принципов физической культуры для повышения уровня физической подготовленности.

Опыт деятельности: использовать теоретические знания и практические навыки, полученные при изучении дисциплины «Гиревой спорт» для решения соответствующих профессиональных задач.

3. Содержание программы учебной дисциплины

Раздел 1 «Правила соревнований и термины в гиревом спорте. Избежание травматизма в упражнениях гиревого спорта, судейство». Раздел2 «Общая физическая подготовка». Раздел 3«Специальная физическая подготовка в гиревом спорте». Раздел4 «Технико-тактическая подготовка, методы тренировок классического толчка двух гирь от груди толчка по длинному циклу, рывка гири».

4. Форма промежуточной аттестации: зачет

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