Приложение

к рабочей программе дисциплины

«Физическая культура»,

Аннотация программы дисциплины

«Физическая культура»

по направлению подготовки (специальности):

111900 «Ветеринарно-санитарная экспертиза

**Цель изучения дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Требования к уровню освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОК-9);

- использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования (ОК-11);

- владеть методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-17).

**Трудоёмкость дисциплины по учебному плану**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид занятий | Очная форма обучения | | | | | | |
| Всего часов | семестры | | | | | |
| I | II | III | IV | V | VI |
| Практические занятия | 382 | 72 | 68 | 72 | 54 | 58 | 58 |
| Форма итогового контроля |  |  | зачет |  | зачет |  | зачет |
| Лекции | 18 |  |  |  | 18 |  |  |
| Общая трудоемкость  дисциплины, всего часов | 400 | - | - | - | - | - | -  -  - |

**Форма промежуточной аттестации: зачет**

**Перечень изучаемых тем (приводится в соответствии с тематическим планом изучения дисциплины):**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Социально-биологические основы физической культуры
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

**Обязательные тесты определения физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Характеристика направленности тестов | Оценка в очках | | | | | | | | | |
| Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | - | - | - | - | - |
| Тест на силовую подготовленность-подтягивание на перекладине (кол-во раз) | - | - | - | - | - | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Тест на общую выносливость-бег 2000 м (мин., сек.) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | - | - | - | - | - |
| Тест на общую выносливость-бег 3000 м (мин., сек.) |  |  |  |  |  | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |

**Настоящая программа имеет следующие приложения:**

1.Перечень обязательных и дополнительных тестов по физической и спортивно-технической подготовленности студентов основного учебного отделения по семестрам.

2.Контрольные тесты для оценки физической и спортивно-технической подготовленности студентов основного отделения.

3. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения.

4. Тематика рефератов для студентов специального учебного отделения и временно освобожденных от практических учебных занятий по физической культуре.