

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности *13.02.07 Электроснабжение*.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности *13.02.07 Электроснабжение*.

Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины - формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способность использования разнообразных форм физической культуры и спорта, повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной жизни.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 16 ЛР 17	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	Всего
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	32	34	22	40	128
<i>Самостоятельная работа</i>	-	-	-	-	-
Объём образовательной программы	32	34	22	40	128
<i>В том числе в форме практической подготовки:</i>	30	32	22	40	124
<i>в том числе:</i>					
теоретическое обучение (лекции, уроки)	2	2	-	-	4
лабораторные занятия	-	-	-	-	-
практические занятия	30	32	22	40	124
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-
контрольная работа	-	-	-	-	-
Консультации	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта в 3, 4, 5 семестрах					
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в 6 семестре					

Основные разделы учебной дисциплины

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности.

Легкая атлетика

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы

Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега

Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега

Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег

Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках

Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП

Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП

Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении

Тема 3.6. Основы методики судейства

Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу

Раздел 4. Баскетбол

Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП

Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП

Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП

Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП

Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Игра по правилам

Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе

Раздел 9. Лыжная подготовка

Тема 9.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)