

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Разработчик: Полторацкий А.С.

Специальность: 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Наименование дисциплины: БД.08 Физическая культура

Цели и задачи учебной дисциплины-требования к результатам освоения дисциплины:

Предметные результаты освоения базового курса учебной дисциплины отражают:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Результаты освоения учебной дисциплины

Код знаний и умений	Наименование результата обучения (знаний, умений)	Номер темы
У.1 Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов	Тема 1.1- 1.15, Тема 2.1-2.9, Тема 3.1- 3.30, Тема 4.1-4.4.
У.2 Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью	Тема 1.1- 1.15, Тема 2.1-2.9, Тема 3.1- 3.30, Тема 4.1-4.4.

	профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов	
У.3 Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов.	Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов	Тема 1.1- 1.15, Тема 2.1-2.9, Тема 3.1- 3.30, Тема 4.1-4.4.
3.1 Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Знание современных технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Тема 1.1- 1.15, Тема 2.1-2.9, Тема 3.1- 3.30, Тема 4.1-4.4.
3.2 Основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Знание основных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Тема 1.1- 1.15, Тема 2.1-2.9, Тема 3.1- 3.30, Тема 4.1-4.4.

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1 Спортивная ходьба.

Тема 1.2 Специальные беговые упражнения.

Тема 1.3 Челночный бег.

Тема 1.4 Бег на короткие дистанции.

Тема 1.5 Передача эстафетной палочки.

Тема 1.6 Бег на средние дистанции.

Тема 1.7 Бег с препятствиями.

Тема 1.8 Прыжок в высоту способ «Ножницы»

Тема 1.9 Прыжки в длину.

Тема 1.10 Метание гранаты.

Тема 1.11 Кроссовый бег.

Тема 1.12 Толкание ядра.

Тема 1.13 Тройной прыжок, техника выполнения.

Тема 1.14 Бег на длинные дистанции.

Тема 1.15 Прыжок в высоту способ «Фосбери-флоп»

Раздел 2. Гимнастика

Тема 2.1 Гимнастика. Строевые упражнения.

Тема 2.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.

Тема 2.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.

Тема 2.4 Силовые упражнения на снарядах.

Тема 2.5 Упражнение для укрепления пресса.

Тема 2.6 Опорные прыжки через козла.

Тема 2.7 Опорные прыжки через коня.

Тема 2.8 Лазание по канату.

Тема 2.9 Прикладная гимнастика

Раздел 3. Спортивные игры

Тема 3.1 Волейбол.

Тема 3.2 Прием и передача мяча сверху и снизу.

Тема 3.3 Подача мяча

Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

Тема 3.5 Двухсторонняя игра.

Тема 3.6 Совершенствование техники подачи мяча

Тема 3.7 Техника нападающего удара

Тема 3.8 Блокирование мяча.

Тема 3.9 Групповые действия игроков по блокированию мяча

Тема 3.10 Тактика нападающего удара

Тема 3.11 Индивидуальные действия пасующего игрока.

Тема 3.12 Подробности о правилах игры.

Тема 3.13 Баскетбол. Стойка и перемещение игрока с мячом

Тема 3.14 Прием и передача мяча на месте и движении.

Тема 3.15 Индивидуальные действия игрока с мячом

Тема 3.16 Взаимодействие игроков на поле.

Тема 3.17 Броски мяча с места в движении, штрафные.

Тема 3.18 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

Тема 3.19 Двухсторонняя игра.

Тема 3.20 Правила игры в баскетбол.

Тема 3.21 Тактические действия на площадке.

Тема 3.22 Уличный баскетбол

Тема 3.23 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле

Тема 3.24 Остановка и обработка мяча.

Тема 3.25 Правила игры в футбол.

Тема 3.26 Подвижные игры для футбола.

Тема 3.27 Удары по неподвижному и летящему мячу, выбрасывание мяча.

Тема 3.28 Жонглирование мячом, разминка в футболе.

Тема 3.29 Совершенствование техники владения футбольным мячом.

Тема 3.30 Подвижные игры для футбола, двухсторонняя игра.

Раздел 4. Виды спорта по выбору

Тема 4.1 Ритмическая гимнастика

Тема 4.2 8 шагов

Тема 4.3 7 шагов

Тема 4.4 Контроль комплекса ритмической гимнастики