

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.06 «Физическая культура»

1. Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности, как части общей культуры человека, отражающей ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является составной частью подготовки специалистов среднего звена экономического профиля, призванных в соответствии с требованиями ФГОС ВПО достичь определённого уровня общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, позволяющей использовать его в профессиональной деятельности в рамках данного направления.

Базой для освоения дисциплины «Физическая культура» являются знания, умения и навыки, приобретённые на уроках физвоспитания в процессе освоения программы средней школы.

Дисциплина «Физическая культура», изучаемая в течение четырех семестров первого и второго годов обучения, является важнейшим элементом общей и профессиональной культуры специалиста и показателем его готовности к профессиональной деятельности.

3. Требования к результатам освоения дисциплины (приобретаемые компетенции)

Код компетенции по ФГОС ВПО	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
		знать	уметь	владеть
ОК-2	Способен организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценки их эффективности и качества	Применять основные методы и приемы статистики для решения практических задач профессиональной деятельности	Статистическими методами в практической деятельности
ОК-6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Способы, приемы отстаивать свое мнение, убедить коллегу в своей правоте	Организовать работу малого коллектива, рабочей группы	Технологиями эффективного влияния на индивидуальное и групповое поведение в организации
ОК-8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием	Области, обеспечивающие активную поисково-познавательную и творческую	Ставить перед собой задачи, требующие продолжение своего профессионального роста	Культурой саморазвития и самосовершенствования

	м, осознанно планировать повышение квалификации	деятельность		
--	--	--------------	--	--

4. Содержание дисциплины

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (правила соревнований л/а, бег на короткие дистанции 30 м и 60 м, бег со старта, бег 30 м с/х, бег 60 м с н/с, элементы эстафетного бега, передача эстафетной палочки, решение тактических задач эстафетного бега, бег 100 м с н/с на результат, техника финиширования, специальные упражнения – бег по виражу и по прямой, бег 400 м на результат, специальные упражнения: ускорение 3х40 м, 3х80 м, прыжковые упражнения, бег по виражу, средства воспитания скоростно-силовых качеств, прыжки в длину с разбега, техника прыжка «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы», специальные упражнения: прыжки с короткого разбега, отталкивание от бруска, техника приземления, средства воспитания выносливости, кроссовый бег по пересечённой местности 2000 и 3000 метров, тактика и техника бега по дистанции, сила и основа методики ее воспитания, метание гранаты, толкание ядра, специальные упражнения для метателей, техника метания гранаты и толкания ядра, метание гранаты с места или короткого разбега, толкание ядра, средства воспитания координационных способностей, прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной», «флоп», прыжки в высоту с ускоренного разбега способом «перешагивание», «перекидной»); БАСКЕТБОЛ (правила соревнований по баскетболу, техника владения мячом – ведения, передача, броски, ведение мяча, обороты на месте, броски мяча по кольцу с хода и с места, штрафной бросок, игра в защите 2х2, 3х3 с отбором мяча, броски мяча со средней дистанции, броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м, зонная защита 4х4, розыгрыш мяча через разводящего, особенности тактических действий игры в баскетбол, быстрый прорыв, подбор мяча под кольцом у соперника и в защите, ведение мяча и броски с хода из под кольца с левой и правой стороны, эстафеты с ведением и бросками по кольцу, двухсторонняя игра); ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (основы знаний, совершенствование техники попеременных ходов, прохождение дистанции 5 км, одновременные ходы, переход с одновременного на попеременный двухшажный ход, техника конькового хода, прохождение дистанции к. х. 3 км, техника подъёмов и спусков, прохождение дистанции 5 км на время); ВОЛЕЙБОЛ (прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками, техника выполнения прямой подачи мяча сверху одной рукой, тактические действия игры в защите, розыгрыш мяча на три касания, двухсторонняя игра, судейство); ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (прыжки в длину с места на результат, челночный бег 4х10 на результат, подтягивание на перекладине, комплекс гимнастических упражнений, упражнения на гибкость и координацию, занятия на тренажерах);

5. Общий объём дисциплины составляет 236 часов.

6. Форма промежуточной аттестации – зачет (1 – 4 семестры).

Разработчик: зав. кафедрой «Физическая культура и спорт» В.О.Ксендзов