

Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическое воспитание»

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, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой.

2. Результаты освоения дисциплины (приобретаемые компетенции)

Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

3. Трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

4. Формы промежуточной аттестации – зачет (1-6 семестры – для дневной формы обучения; 1-й, 2-й, 3-й годы обучения - для заочной формы обучения).

5. Содержание дисциплины

Дисциплина «Физическое воспитание» включает в себя следующие разделы: 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 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 4x10 на результат, подтягивание на перекладине, комплекс гимнастических упражнений, упражнения на гибкость и координацию, занятия на тренажерах).

6. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическое воспитание» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебных планов. В процессе освоения основной профессиональной образовательной программы 08.03.01 «Строительство» данная дисциплина формирует компетенцию ОК-8 на базовом и итоговом этапах. Базой для освоения дисциплины «Физическое воспитание» являются знания, умения и навыки, приобретённые на уроках физвоспитания в процессе освоения программы средней школы.