

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

с 1 по 4 семестр

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов является 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 жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана. «Элективные курсы по физической культуре» - к вариативной части Блока 1, дисциплина по выбору.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Физическая культура в Российской Федерации представлена в высших учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, в формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей общекультурной компетенции (ОК): способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7).

В соответствии с требованиями образовательного стандарта к компетенциям по дисциплине выпускник должен:

1. Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
2. Уметь: использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

*Основные темы:*

##### 1 семестр

Тема 1. Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.

Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.

Тема 3. Легкая атлетика. Обучение технике прыжку в длину с места.

Тема 4. Техника игры в баскетбол.

Тема 5. Плавание. Меры безопасности на воде. Упражнения по освоению с водой.

##### 2 семестр

Тема 1. Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике передвижения на лыжах.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Тема 3. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.

Тема 4. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.

Тема 5. Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.

##### 3 семестр

Тема 1. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.

Тема 2. Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.

Тема 3. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Тема 4. Технические приемы баскетбола.

##### 4 семестр

Тема 1. Технические приемы футбола.

Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.

Тема 3. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.

**5. ВИД АТТЕСТАЦИИ – зачет с 1 по 4 семестр.**

**6. КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ - 2 ЗЕТ.**

Составители: доцент Миронова Ю.А. Миронова Ю.А.  
доцент Сусллова В.А. Сусллова В.А.

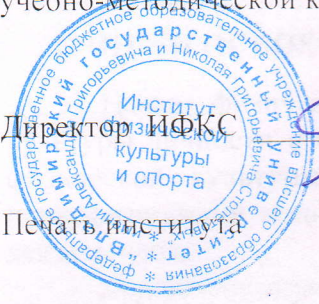
Заведующий кафедрой ФВС Иванов С.В. С.В. Иванов

Председатель  
учебно-методической комиссии направления Морозов В.В.  
подпись ФИО

Директор ИФКС А.В. Гадалов А.В. Гадалов

Дата 1.09.2016г.

Печать института



1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ  
Целью дисциплины является формирование у обучающихся комплексных знаний, умений и компетенций в области физической культуры и спорта, способствующих формированию здорового образа жизни и повышению качества жизни.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части блока «Физическая культура» учебного плана. «Физическая культура» является обязательной дисциплиной для обучающихся по направлению подготовки «Физическая культура» и является основой для формирования у обучающихся комплексных знаний, умений и компетенций в области физической культуры и спорта.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций (ОК): способность осуществлять личностный уровень физической подготовки; способность к самостоятельному обучению и профессиональной деятельности (ОК-1).