

## **Аннотация дисциплины БД.04 «Физическая культура»**

### **Объем трудоемкости:**

**177** часов, из них **-118** часов аудиторной нагрузки: лекционных **2** ч., практических **116** ч.; **59** часов самостоятельной работы.

### **Цель дисциплины:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

### **Задачи дисциплины:**

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Место дисциплины в структуре ПССЗ:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» БД.04 входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым дисциплинам.

Освоение данного курса способствует закреплению навыков практических основ физической культуры.

Дисциплина «**Физическая культура**» изучается на 1 курсе в 1,2 семестрах

### **Требования к уровню освоения дисциплины**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

#### **знать**

- состояние своего здоровья и влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- основные принципы, методы и факторы регуляции физической нагрузки.

#### **уметь**

- составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка);
- определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.
- выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);

- подтягивание на перекладине (юноши);

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

- прыжки в длину с места;

- бег 100 м;

- бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);

- тест Купера - 12-минутное передвижение.

#### **владеть**

- элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании.

- техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

- системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

### **Основные разделы дисциплины:**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Общая трудоёмкость (в часах)</b>	<b>Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоёмкость (в часах)</b>			<b>Формы текущего контроля успеваемости</b>	
		<b>Всего</b>	<b>аудиторные</b>			<b>самостоятельная работа обучающихся</b>
			<b>лекции</b>	<b>практ.</b>		
<b>Учебная нагрузка</b>	177	2	116	<b>59</b>		
<b>Раздел 1:</b> Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов.	2	2	0	<b>0</b>	Сдача контрольных нормативов	
<b>Раздел 2:</b> Занятия на материале общеразвивающих упражнений с элементами легкой атлетики. Изучение техники бега на короткие, длинные дистанции. Изучение техники эстафетного бега (прием и передача палочки).	39	0	24	<b>15</b>	Сдача контрольных упражнений	
<b>Раздел 3:</b> Занятия с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол).	34	0	24	<b>10</b>	Сдача контрольных упражнений	
<b>Раздел 4:</b> Изучение техники игры в волейбол, бадминтон.	34	0	20	<b>14</b>	Выполнение подачи мяча, передачи мяча, блок.	
<b>Раздел 5:</b> Изучение техники игры в баскетбол (стритбол).	34	0	24	<b>10</b>	Выполнение ведения мяча, бросков по корзине из зон, игра в парах	
<b>Раздел 6:</b> Изучение техники игры в мини-футбол.	34	0	24	<b>10</b>	Сдача контрольных упражнений	
<b>Всего по дисциплине</b>	177	2	116	59		

**Курсовые работы:** не предусмотрены

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** дифф.зачет.

### **Основные источники**

1. Погадаев, Г.И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень: учебник / Г.И. Погадаев.- М.: Дрофа, 2015.- 272 с.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев.- Ростов н/Д.: Феникс, 2014.- 448 с.- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591&sr=1>
3. Чертов, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Чертов.- Ростов н/Д.: Изд-во Южного фед. ун-та, 2012.- 118 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131&sr=1>

### **Дополнительные источники**

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник/ под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: Юнити – Дана, 2014.-430с.
2. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход [Электронный ресурс] / И.В. Манжелей и др.- М.: Директ-Медиа, 2015.- 183 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912&sr=1>
3. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.М. Шулятьев.- М.: РУДН, 2012.- 287 с.- <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786&sr=1>
4. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: сборник студенческих работ / отв. ред. Э.В. Овчаренко.- М.: Студенческая наука, 2012.- 299 с.- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225696&sr=1>
5. Кислицын, Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс]: справочное пособие/ Ю.Л. Кислицын и др.- М.: РУДН, 2013.- 228 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470&sr=1>
6. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Л. Чеснова.- М.: Директ-Медиа, 2013.- 160 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945&sr=1>
7. Черкасова, И.В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова и др.- М.: Директ-Медиа, 2015.- 128 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711&sr=1>
8. Физическая культура для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов и др.- М.: Директ-Медиа, 2013.- 70 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948&sr=1>
9. Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М.А. Еремушкин.- М.: Спорт, 2016.- 184 с.- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414>
10. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования [Электронный ресурс]: монография/ В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. - 384 с. - URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=4090](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4090)
11. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] / А.А. Новиков.- М.: Советский спорт, 2012. - 254 с. - URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=10848](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=10848)

12. Полещук, Н.К. Летние олимпийские виды спорта: нормы и требования: справочно-методическое пособие в таблицах и чертежах [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.К. Полещук [и др.]. - М.: Советский спорт, 2013. - 268 с. - URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=51915](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51915)
13. Сунник, А.Б. Современные олимпийские игры: краткий исторический очерк (1896–2012 гг.) [Электронный ресурс] / А.Б. Сунник. - М.: Советский спорт, 2013. — 232 с. — URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=69839](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69839)

#### **Периодические издания**

1. Культура физическая и здоровье.- URL: [http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10\\_id=2337](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337)
1. Наука и школа. - URL: [http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10\\_id=2088](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2088)
2. Социологические исследования. - URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/633>
3. Здравоохранение в России.- URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/35026>
4. Педагогическое образование и наука.- URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/18746>
5. Среднее профессиональное образование

#### **Интернет-ресурсы**

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»: сайт.- URL: <http://biblioclub.ru>
2. ЭБС Издательства «Лань»: сайт.- URL: <http://e.lanbook.com>
3. ЭБС «BOOK.ru»: сайт.- URL: - <http://www.book.ru/>
4. ЭБС «Юрайт»: сайт.- URL: <http://www.biblio-online.ru>
5. Базы данных компании «Ист Вью»: сайт .- URL: <http://dlib.eastview.com>