

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическое воспитание» для направления 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» в соответствии с учебными планами 2015, 2016, 2017, 2018 годов набора

1. Цель дисциплины:

Целью изучения дисциплины «Физическое воспитание» является формирование у студентов компетенций ОК-7, ОК-8, содержащейся в ФГОС ВО 15.03.02, и предопределяющих знания, умения и владения, касающиеся формирования физической культуры личности, как части общей культуры человека, отражающей ценностномировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности, что соответствует основной и общим целям основной профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование».

2. Результаты обучения по дисциплине

- способен к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате обучения по дисциплине «Физическое воспитание» студент должен:

- знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- уметь: творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;
- владеть: знанием о системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

3. Общая трудоемкость изучения дисциплины

Общая трудоемкость изучения дисциплины составляет 328 часов.

4. Формы контроля

Формы контроля при изучении дисциплины это:

- текущие контрольные проверки;
- зачеты в 1 – 6 семестрах для очной и заочной форм обучения.

5. Структура дисциплины

Дисциплина «Физическое воспитание» включает 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 3×40 м, 3×80 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 – веде-

ния, передача, броски, ведение мяча, обороты на месте, броски мяча по кольцу с хода и с места, штрафной бросок, игра в защите 2×2, 3×3 с отбором мяча, броски мяча со средней дистанции, броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м, зонная защита 4×4, 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 одновременно-го 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 4×10 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 Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы направления 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» профиля «Машины и аппараты пищевых производств».

Программа дисциплины предназначена для студентов 1 – 3 курсов очной формы обучения и 1 – 3 курсов для заочной формы обучения. Распределение часов аудиторной и внеаудиторной работы по дисциплине подробно приводится в рабочей программе дисциплины.

В процессе освоения данной дисциплины студенты должны овладеть следующими компетенциями: ОК-7, ОК-8.

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