

## Аннотация дисциплины «Физическая культура»

Наименование дисциплины	<b>Физическая культура</b>
Цель дисциплины	формирование у студентов физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности обучающихся
Задачи дисциплины	<p>Общими задачами физической подготовки являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости) до уровня, позволяющего обеспечить успешное освоение ими рабочей учебной программы;</li> <li>- активное внедрение разнообразных форм физической культуры и спорта в режим учебной работы и отдыха обучающихся;</li> <li>- улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам;</li> <li>- овладение практическими навыками самоконтроля за состоянием здоровья в процессе учебных и самостоятельных занятий;</li> <li>- привитие навыков здорового образа жизни;</li> <li>- воспитание объективной оценки и уверенности в своих силах.</li> </ul> <p>К специальным задачам физической подготовки относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преимущественное развитие скоростно-силовых качеств и выносливости;</li> <li>- овладение основными способами преодоления естественных и искусственных препятствий;</li> <li>- воспитание смелости и решительности, находчивости, выдержки и настойчивости средствами физической подготовки.</li> </ul>
Основные разделы дисциплины (темы)	<p>Семестр 3</p> <p>Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p> <p>Тема 2. Гимнастика</p> <p>Тема 3. Спортивные игры. Футбол</p> <p>Тема 4. СФП (полоса препятствий, метание гранаты, челночный бег)</p> <p>Тема 5. Самооборона</p> <p>Семестр 4</p> <p>Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p> <p>Тема 2. Гимнастика</p> <p>Тема 3. Лыжная подготовка. Изучение и совершенствование техники передвижения на лыжах.</p> <p>Тема 4. Спортивные игры. Футбол.</p> <p>Тема 5. СФП (полоса препятствий, метание гранаты, челночный бег)</p> <p>Тема 6. Самооборона</p>

	<p>Семестр 5  Тема 1. Легкая атлетика.  Тема 2. Гимнастика  Тема 3. Спортивные игры. Баскетбол.  Тема 4. Спортивные игры. Волейбол.  Тема 5. СФП. Челночный бег, метание гранаты, полоса препятствий  Тема 6. Самооборона  Семестр 6  Тема 1. Легкая атлетика.  Тема 2. Гимнастика  Тема 3. Спортивные игры. Футбол.  Тема 4. Спортивные игры. Волейбол.  Тема 5. СФП. Челночный бег, метание гранаты, полоса препятствий.  Тема 6. Самооборона.  Тема 7. Самооборона.  Семестр 7  Тема 1. Легкая атлетика.  Тема 2 Спортивные игры. Волейбол  Тема 3. СФП. Челночный бег, метание гранаты, полоса препятствий  Тема 4. Самооборона.</p>
<p>Общая трудоемкость дисциплины</p>	<p>Очная форма обучения:  <b>Максимальная учебная нагрузка (всего):</b> <b>340</b>  Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего): <b>170</b>  Лекционные занятия -  Практические занятия 170  из них:  Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. 20  Лыжная подготовка 20  Гимнастика 10  Спортивные игры. Волейбол 10  Спортивные игры. Баскетбол 10  Спортивные игры. Футбол 10  СФП(полоса препятствий, метание гранаты, челночный бег) 20  Самооборона 70  <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего):</b> <b>170</b>  в том числе:  подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности;</p>

	<p>занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.</p> <p><b>Консультации</b></p>	-
<p>Формы промежуточной аттестации</p>	<p>Семестр 3 – зачет</p> <p>Семестр 4 – зачет</p> <p>Семестр 5 – зачет</p> <p>Семестр 6 – зачет</p> <p>Семестр 7 – дифференцированный зачет</p>	