**Аннотация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»**

Авторы-составители : Панчук Наталья Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин СЗФ ФГБООУВО «РГУП»

|  |  |
| --- | --- |
| **Цель изучения дисциплины** | Формирование физической культуры занимающихся, содействие сохранению и укреплению их физического и психического здоровья, способности с помощью большого арсенала физических упражнений и методов, поддерживать во время обучения и последующей трудовой деятельности высокую работоспособность. |
| **Место дисциплины в структуре программы** | Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой и вариативной частям учебного плана. Знания и умения, приобретаемые студентами после освоения содержания дисциплины, будут использоваться для: укрепления физического и психического здоровья и повышения работоспособности |
| **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины**  | ОК-8. способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| **Содержание дисциплины**  | Содержание дисциплины (модуля) включает в себя изучение следующих тем.Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Настольный теннис. Контрольные нормативы.Тема 2. Основные понятия физической культуры и спорта и их характеристика. Общая физическая подготовка. Настольный теннис.Тема 3. Основы здорового образа жизни. Общая физическая подготовка. Настольный теннис.Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья. Общая физическая подготовка.Тема 5. Средства физической культуры.Тема 6. Методы физической культуры.Тема 7. Спорт и оздоровительные программы. Общая физическая подготовка. Тема 8. Профессионально-прикладная физическая культура. Общая физическая подготовка.Тема 9. Средства и методы развития физических качеств при помощи легкоатлетических упражнений.Тема 10. Средства и методы развития физических качеств при помощи атлетической гимнастики. Контрольные нормативы.Тема 11. Средства и методы развития физических качеств при помощи спортивных игр.Тема 12. Средства и методы развития физических качеств при помощи различных видов аэробики.Тема 13. Особенности использования метода «круговая тренировка». Тема 14. Кроссфит. Методы силовой подготовки без отягощения.Тема 15. Стретчинг. Методы развития гибкости.Тема 16. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. |
| **Структура дисциплины**  | ***очная форма обучения***Общая трудоемкость-72 часа, из них 72 часа практические занятия.***заочная форма обучения*** Общая трудоемкость-72 часа Аудиторные занятия-4 часа, из них лекции-2 часа и семинары – 2 часа, самостоятельная работа – 68 часов. |
| **Знания, умения и навыки, получаемые в процессе изучения дисциплины** | В результате освоения дисциплины обучающийся должен:***-знать*** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.***-уметь*** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |
| **Технологии проведения занятий** | В учебном процессе на практических занятиях используются традиционные методы освоения умений и навыков, современные педагогические оздоровительные технологии, активные и интерактивные формы обучения, например: учебные фильмы, видео презентации и ы различных спортивных движений. |
| **Используемые информационные, инструментальные и программные средства** | Практические занятия: требует наличия универсального спортивного зала и открытого стадиона. Оборудование учебного кабинета: Футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи – (1 мяч на двух занимающихся), скакалки, ракетки для бадминтона и воланы, секундомеры, свистки, медицинболы, гантели, боксерские перчатки, лапы. Технические средства обучения: компьютер, проектор, экран, аудиоколонки, цифровая видеокамера, собственные материалы видеозаписей техники выполнения элементов в различных видах спорта. |
| **Форма текущего контроля успеваемости** | Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, по пяти тестам, оценивающих важнейшие физические качества: быстроту, силу, ловкость и координацию, выносливость. Результат в каждом испытании оценивается по пятибалльной системе, а общий уровень подготовленности студента оценивается по сумме баллов (от 0 до 25). В случае освобождения от физических нагрузок, студент сдает теоретический зачет, отвечая письменно или устно на вопросы тестов. |
| **Форма промежуточной аттестации** | Зачет  |