**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 |