

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическое воспитание»

по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки
13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника» (уровень бакалавриата)

Направленность (профиль): Системы электроснабжения

Общий объем дисциплины – 0 з.е. (328 часов)

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы компетенции с соответствующими индикаторами их достижения:

- УК-7.1: Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека;
- УК-7.2: Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья;

Содержание дисциплины:

Дисциплина «Физическое воспитание» включает в себя следующие разделы:

Форма обучения очная. Семестр 3.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (72 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Легкая атлетика. ППФП. Необходимость поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.

Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с.

Оценка своего образа жизни и его влияния на здоровье и физическую подготовку человека.

2. Легкая атлетика. ППФП. Элементы эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Решение тактических задач эстафетного бега.

3. Легкая атлетика. ППФП. Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения: ускорение 3x40 м, 3x80 м, прыжковые упражнения. Бег по виражу и по прямой..

4. Легкая атлетика. ППФП. Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения на технику бега. Бег 100 м на результат. Учебная игра - футбол..

5. Легкая атлетика. ППФП. Прыжки в длину с разбега. Основные слагаемые прыжка в длину: высокая скорость, мощный толчок, технический полёт и приземление. Техника прыжка «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Специальные упражнения: прыжки с короткого разбега, отталкивание от бруска, техника приземления. Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю) на результат..

6. Легкая атлетика. ППФП. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной». Прыжки в высоту с ускоренного разбега способом «перешагивание», «перекидной». Подводящие и вспомогательные упражнения - прыжки с прямого разбега. Бег 400 м на результат.

7. Баскетбол. Правила соревнований по баскетболу. Техника владения мячом - ведения, передачи, броски. Эстафетный бег с мячом. Подвижные игры.

8. Баскетбол. Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Учебная игра.

9. Баскетбол. Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Штрафные броски. Учебная игра.

10. Баскетбол. Совершенствование техники защиты: техники передвижения, техники овладения мячом. Упражнение: ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра.

11. Баскетбол. Броски мяча со средней дистанции. Броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м. Сдача теста на штрафной бросок. Учебная игра.

12. Баскетбол. Тактика нападения и тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). Сдача теста на броски с различных точек. Учебная игра.

13. Баскетбол. Броски мяча по кольцу от боковой линии. Подбор мяча после броска. Игра в нападении 3x2, 4x3. Учебная игра.

14. Баскетбол. Передача мяча в тройках, игра в нападении 4x4. Быстрый прорыв, подбор мяча под кольцом у соперника и в защите. Сдача теста на ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра.

15. Акробатика. ППФП. Комплексы акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, перевороты в стороны, «мостик», стойка на кистях).

16. Зачетное. Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации.

Форма обучения очная. Семестр 4.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (72 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Лыжная подготовка. ППФП. Основы знаний, совершенствование техники попеременных ходов, прохождение дистанции 3 км.

2. Лыжная подготовка. ППФП. Одновременные ходы. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км на скорость.

3. Лыжная подготовка. ППФП. Одновременные ходы. Переход с одновременного на попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км на скорость.

4. Лыжная подготовка. ППФП. Техника конькового хода. Прохождение дистанции к. х. 3 км. Техника подъёмов и спусков.

5. Лыжная подготовка. ППФП. Контрольные упражнения: техника ходов, подъёмов, спусков, прохождение дистанции 3 км без учета времени.

6. Лыжная подготовка. ППФП. Контрольное прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на время.

7. Волейбол. Правила соревнований по волейболу. Передача мяча сверху. Учебная игра.

8. Волейбол. Правила соревнований по волейболу. Передача мяча сверху. Учебная игра.

9. Волейбол. Передача мяча снизу. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра.

10. Волейбол. Нижняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра.

11. Волейбол. Верхняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра.

12. Волейбол. Контрольное занятие: тесты на технику верхних и нижних передач (в парах и над собой) и подач. Учебная игра.

13. Легкая атлетика. ППФП. Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с. Бег 100 м с в/с на результат..

14. Легкая атлетика. ППФП. Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат.

15. Легкая атлетика. ППФП. Бег 400 м на результат. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра - футбол.

16. Зачетное. Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации.

Форма обучения очная. Семестр 5.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (92 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Легкая атлетика. ППФП. Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с.

2. Легкая атлетика. ППФП. Элементы эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Решение тактических задач эстафетного бега.

3. Легкая атлетика. ППФП. Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения: ускорение 3x40 м, 3x80 м, прыжковые упражнения. Бег по виражу и по прямой..

4. Легкая атлетика. ППФП. Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения на технику бега. Бег 100 м на результат. Учебная игра - футбол..

5. Легкая атлетика. ППФП. Прыжки в длину с разбега. Основные слагаемые прыжка в длину: высокая скорость, мощный толчок, технический полёт и приземление. Техника прыжка «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Специальные упражнения: прыжки с короткого разбега, отталкивание от бруска, техника приземления. Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю) на результат..

6. Легкая атлетика. ППФП. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной». Прыжки в высоту с ускоренного разбега способом «перешагивание», «перекидной». Подводящие и вспомогательные упражнения - прыжки с прямого разбега. Бег 400 м на результат.

7. **Баскетбол.** Правила соревнований по баскетболу. Техника владения мячом - ведения, передачи, броски. Эстафетный бег с мячом. Подвижные игры.
8. **Баскетбол.** Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Учебная игра.
9. **Баскетбол.** Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Штрафные броски. Учебная игра.
10. **Баскетбол.** Совершенствование техники защиты: техники передвижения, техники овладения мячом. Упражнение: ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра.
11. **Баскетбол.** Броски мяча со средней дистанции. Броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м. Сдача теста на штрафной бросок. Учебная игра.
12. **Баскетбол.** Тактика нападения и тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). Сдача теста на броски с различных точек. Учебная игра.
13. **Баскетбол.** Броски мяча по кольцу от боковой линии. Подбор мяча после броска. Игра в нападении 3х2, 4х3. Учебная игра.
14. **Баскетбол.** Передача мяча в тройках, игра в нападении 4х4. Быстрый прорыв, подбор мяча под кольцом у соперника и в защите. Сдача теста на ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра.
15. **Акробатика. ППФП.** Комплексы акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, перевороты в стороны, «мостик», стойка на кистях).
16. **Зачетное.** Задание к зачету промежуточной аттестации.

Форма обучения очная. Семестр 6.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (92 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. **Лыжная подготовка. ППФП.** Основы знаний, совершенствование техники попеременных ходов, прохождение дистанции 3 км.
2. **Лыжная подготовка. ППФП.** Одновременные ходы. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км на скорость.
3. **Лыжная подготовка. ППФП.** Одновременные ходы. Переход с одновременного на попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км на скорость.
4. **Лыжная подготовка. ППФП.** Техника конькового хода. Прохождение дистанции к. х. 3 км. Техника подъёмов и спусков.
5. **Лыжная подготовка. ППФП.** Контрольные упражнения: техника ходов, подъёмов, спусков, прохождение дистанции 3 км без учета времени.
6. **Лыжная подготовка. ППФП.** Контрольное прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на время.
7. **Волейбол.** Правила соревнований по волейболу. Передача мяча сверху. Учебная игра.
8. **Волейбол.** Правила соревнований по волейболу. Передача мяча снизу. Учебная игра.
9. **Волейбол.** Передача мяча снизу. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра.
10. **Волейбол.** Нижняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра.
11. **Волейбол.** Верхняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра.
12. **Волейбол.** Контрольное занятие: тесты на технику верхних и нижних передач (в парах и над собой) и подач. Учебная игра.
13. **Легкая атлетика. ППФП.** Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с. Бег 100 м с в/с на результат..
14. **Легкая атлетика. ППФП.** Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат.
15. **Легкая атлетика. ППФП.** Бег 400 м на результат. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра - футбол.
16. **Зачетное.** Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации.

Разработал:
доцент

кафедры ГД

В.О. Ксендзов

Проверил:
И.о. декана ТФ

Ю.В. Казанцева