

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

УПБУ.11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Разработчик: Гаршина Н.Р.

Специальность: 21.02.19 Землеустройство

Наименование дисциплины: УПБУ.11 Физическая культура

Цели и задачи дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

знать:

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- навыки здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- Основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Результаты освоения дисциплины

Код знаний и/или умений	Наименование результата обучения (знаний, умений)	Номер темы
3.1	современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Тема: 1.1;2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 3.1; 3.2; 3.3; 4.1; 4.2; 4.3; 4.4
3.2	навыки здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира	Тема:1.2;1 .3;1.4;1.5; 2.1

3.3	основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Тема: 2.2; 5.1; 5.2; 5.3
У.1	использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Тема: 3.1; 5.1
У.2	владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Тема: 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.5; 2.1; 2.3; 4.3; 4.4; 5.2; 5.3
У.3	владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Тема: 2.2; 2.4; 2.5; 2.6; 3.2; 3.3; 4.1; 4.2

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Легкая атлетика

Тема 1.1 Бег на короткие дистанции

Тема 1.2 Прыжок в длину с разбега Тема 1.3 Метание гранаты

Тема 1.4 Бег по пересеченной местности

Тема 1.5 Бег на средние дистанции и длинные дистанции

Раздел 2 Баскетбол

Тема 2.1 Правила игры и судейства

Тема 2.2 Техника владения мячом

Тема 2.3 Техника игры в защите

Тема 2.4 Техника игры в нападение

Тема 2.5 Тактика игры в защите

Тема 2.6 Тактика игры в нападении

Раздел 3 Лыжная подготовка

Тема 3.1 Требования и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки

Тема 3.2 Овладение общими основами лыжной подготовки

Тема 3.3 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов

Раздел 4 Волейбол

Тема 4.1 Техника владения мячом

Тема 4.2 Техника игры в волейбол

Тема 4.3 Техника игры в нападении

Тема 4.4 Тактика игры в волейбол

Раздел 5 Гимнастика

Тема 5.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений

Тема 5.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах

Тема 5.3 Акробатика. Вольные упражнения