

**АННОТАЦИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.Б.20 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели дисциплины:

- 1 формирование физической культуры личности;
- 2 развитие способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл дисциплин ОПОП.

Для освоения дисциплины «Физическая культура» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Конституционное право», «Безопасность жизнедеятельности». Приобретаемые в ходе обучения знания, навыки и умения углубляются, совершенствуются и закрепляются в процессе последующего изучения общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей

Перед изучением дисциплины, знания обучающихся базируются на таких школьных курсах как: «Основы физической подготовки»; «Обществознание»; «Этика и эстетика».

Рабочая программа данной дисциплины «Физическая культура» имеет трудоемкость равную 2 зачетным единицам.

Краткое содержание дисциплины по разделам:

Раздел 1. Легкая атлетика: Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование основ техники бега. Совершенствование низкого старта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Барьерный бег.

Раздел 2 Сдача нормативов норм ГТО: Бег на 100 метров. Бег на 2 или 3 км. Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание спортивного снаряда весом 700 гр. Бег на лыжах на 5 км или кросс на 5 км по пересеченной местности. Стрельба из пневматической винтовки (электронного оружия) из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Туристический поход с проверкой туристических навыков.

Раздел 3. Спортивные игры: Совершенствование передвижений без мяча. Совершенствовать повороты на месте с мячом в руках. Совершенствование передач мяча в парах на месте, в движении. Совершенствование бросков мяча в движении после двух шагов, в прыжке, штрафной. Совершенствование встречным передачам мяча в движении. Технические и тактические действия игрока. Совершенствование передач мяча в парах. Совершенствование передач мяча через сетку с перемещением. Совершенствование нижней, прямой подачи. Совершенствовать верхнюю прямую подачу. Совершенствовать приемы мяча с подачи. Технические и тактические действия игрока

Раздел 4. Гимнастика: Развитие общей и специальной выносливости. Развитие гибкости. Средства развития силы.