

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются формирование физической культуры личности и 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.

Задачи дисциплины – укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения; формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для обеспечения жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой, самоопределение в физической культуре; формирование потребности в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физических и волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

№.№	Наименование разделов и тем
I	<i>Практический раздел:</i>
1	<i>Легкая атлетика</i>
1.1	Сведения о легкой атлетике Ознакомление с техникой гладкого бега
1.2	Изучение техники гладкого бега
1.3	Обучение технике бега с низкого старта
1.4	Обучение технике стартового разгона
1.5	Ознакомление с техникой прыжков в длину с места
1.6	Изучение техники прыжков в длину с места
1.7	Обучение технике высокого старта
1.8	Обучение технике бега по дистанции
2	<i>Гимнастика</i>
2.1	Прием контрольных нормативов по ОФП
2.2	Строевые и порядковые упражнения на месте и в движении
2.3	Изучение техники выполнения гимнастических стоек: на руках, лопатках, голове, на руках стоя у стенки
3	<i>Волейбол</i>
3.1	Сведения о волейболе и правилах соревнований. Ознакомление с техникой перемещения и стойки волейболиста
3.2	Обучение технике перемещения и стойки волейболиста
3.3	Ознакомление с техникой приема-передачи мяча двумя руками сверху
3.4	Обучение технике приема-передачи мяча двумя руками сверху
3.5	Ознакомление с техникой приема-передачи двумя руками снизу. Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам
3.6	Обучение технике приема-передачи двумя руками снизу. Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам
3.7	Ознакомление с техникой нижней прямой подачи мяча. Учебная двухсторонняя игра
4	<i>Атлетизм</i>
4.1	Сведения о развитии атлетизма. Ознакомление с комплексом упражнений на

	укрепление мышц верхнего плечевого пояса
4.2	Ознакомление с комплексом упражнений на укрепление мышц нижних конечностей
4.3	Ознакомление с простейшими упражнениями с грифом штанги
4.4	Ознакомление с правильной техникой поднятия тяжестей
5	Баскетбол
5.1	Сведения о баскетболе и правилах соревнований. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди
5.2	Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Учебная игра по упрощенным правилам
5.3	Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча. Учебная игра по упрощенным правилам
5.4	Обучение технике разнovidного ведения мяча. Учебная игра по упрощенным правилам
5.5	Обучение броску по кольцу двумя руками от груди. Учебная игра по упрощенным правилам
6	Футбол
6.1	Краткие сведения о футболе. Изучение удара серединой подъема. Учебная игра по упрощенным правилам
6.2	Изучение удара внутренней частью подъема. Учебная игра по упрощенным правилам
6.3	Изучение удара внешней частью подъема. Учебная игра по упрощенным правилам
6.4	Изучение удара носком. Учебная игра по упрощенным правилам
6.5	Изучение удара внутренней стороной стопы «щёчкой». Учебная игра по упрощенным правилам
6.6	Изучение резаного удара внешней частью подъема. Учебная игра
6.7	Изучение резаного удара внутренней частью подъема. Учебная игра