

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины (модуля)

СГЦ. 04 «Физическая культура»

42.02.02. Преподавание в начальных классах

Цель и задачи изучения дисциплины	Цель дисциплины: <ul style="list-style-type: none">– формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;– формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;– овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;– овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
Место дисциплины в учебном плане	СГЦ. 04
Общая трудоемкость дисциплины в часах	144
Семестр	4,5,6
Формируемые компетенции	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ПК 1.2. Организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии с санитарными нормами и правилами.
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения. Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять

	рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.
Содержание дисциплины	<p>Раздел 1. Лёгкая атлетика</p> <p>Тема 1. Средства физической культуры</p> <p>Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики</p> <p>Тема 3. Бег на короткие дистанции</p> <p>Тема 4. Прыжки в длину с разбега</p> <p>Тема 5. Метание мяча</p> <p>Тема 6. Спортивная ходьба</p> <p>Тема 7. Эстафетный бег</p> <p>Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции</p> <p>Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики</p> <p>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)</p> <p>Тема 10. Передвижение, остановки, повороты</p> <p>Тема 11. Передачи мяча</p> <p>Тема 12. Ведения мяча</p> <p>Тема 13. Бросок в корзину</p> <p>Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия</p> <p>Раздел 3. Лыжная подготовка</p> <p>Тема 15. Строевые упражнения с лыжами</p> <p>Тема 16. Классические хода</p> <p>Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах</p> <p>Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.</p> <p>Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам</p> <p>Раздел 4. Гимнастика</p> <p>Тема 20. Физические упражнения</p> <p>Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики</p> <p>Тема 22. Акробатика</p> <p>Раздел 5. Лёгкая атлетика</p> <p>Тема 23. Бег на короткие дистанции</p> <p>Тема 26. Эстафетный бег</p> <p>Тема 27. Подвижные игры и эстафеты</p> <p>Раздел 6. Гимнастика</p> <p>Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики</p> <p>Тема 29. Стрейтчинг</p> <p>Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости</p> <p>Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений</p> <p>Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров</p> <p>Тема 33. Фитнес аэробика</p>
Виды учебной работы	Практические, самостоятельная работа.
Форма промежуточной аттестации	<p>4 семестр – зачет</p> <p>5 семестр – зачет</p> <p>4 семестр – зачет</p>