

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор филиала ФГБОУ ВПО «БГУЭП»

в г. Усть-Илимске

  
А.В. Бандурист

2015 г.

**Аннотация программы учебной дисциплины  
ОГСЭ.04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Цель изучения дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, всестороннего развития, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**Содержание дисциплины:** Легкая атлетика. Волейбол. Баскетбол. Мини-футбол. Настольный теннис. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Формируемые компетенции:** ОК-2, 3, 6, 10.

**Продолжительность обучения:** 244 ч., из них 122 ч. практических занятий, 122 - самостоятельная работа.

**Период обучения:** 1-4 семестры.

**Текущий контроль в течение семестра.**

**Итоговый контроль:** 1-4 семестр – зачет.

**Основные источники:**

1. Прохоров Б.Б. Экология человека: Учеб. пособие. – М.: Академия, 2005.
2. Физическая культура студента: Учебник /Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005.
3. Торохова Е.И. Валеология. Словарь. – 2-е изд. – М.: Наука, 2006.
4. Физическая культура. Учебное пособие. Чертов Н.В. Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012. – 118 с. – [Электронный ресурс] URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=241131&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241131&sr=1)
5. Физическая культура и физическая подготовка. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И. А. – М.: Юнити-Дана, 2012. 432 с. – [Электронный ресурс] URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=117573&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573&sr=1)
6. Физическая культура. Учебное пособие. Евсеев Ю.И. Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с. – [Электронный ресурс] URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271591&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1)

**Дополнительная литература:**

1. Николаев И. В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом. – М.: Прометей, 2013. – 140 с. – [Электронный ресурс] URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=240519&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=240519&sr=1)
2. Витун В. Г., Витун Е. В. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие. - Оренбург: ОГУ, 2015. – 103 с. – [Электронный ресурс] URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=439101&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=439101&sr=1)
3. Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. - [Электронный ресурс] URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=210945&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210945&sr=1)

**Интернет-ресурсы:**

Здоровый образ жизни <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh>  
Все о спорте <https://www.sports.ru>