

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала ФГБОУ ВПО «БГУЭП»

в г. Усть-Илимске

Т.В.Березовская

«01» сентября 2016 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:**

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Техника бега

Тема 1.2. Бег на средние дистанции

Тема 1.3. Прыжки в длину с места

Раздел 2. Настольный теннис

Тема 2.1. Техника подачи

Тема 2.2. Техника ударов справа и слева

Тема 2.3. Индивидуальное состязание

Тема 2.4. Парное состязание

Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1. Техника подачи

Тема 3.2. Техника передач сверху и снизу

Тема 3.3. Техника нападения

Тема 3.4. Техника блокирования

Тема 3.5. Командные игры

Раздел 4. Минифутбол

Тема 4.1. Техника ведения мяча

Тема 4.2. Техника остановки мяча

Тема 4.3. Техника удара по мячу

Тема 4.4. Тактика игры

Тема 4.5. Командные игры

Раздел 5. Баскетбол

Тема 5.1. Ведение мяча

Тема 5.2. Броски мяча в корзину

Тема 5.3. Тактика игры в защите и нападении

Тема 5.4. Командные игры

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

Продолжительность обучения: 252 ч., из них 248 ч. - самостоятельная работа.

**Период обучения:** 1 курс.  
Текущий контроль в течение семестра.  
**Итоговый контроль:** зачет.

**Основные источники:**

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие /Гелецкая Л. Н., Бирдигулова И. Ю., Шубин Д. А., Коновалова Р. И. - Издательство: Сибирский федеральный университет, 2014
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие / Евсеев Ю. И. - Издательство: Феникс, 2014
3. Чеснова Е. Л. Физическая культура: учебное пособие /Чеснова Е. Л. - Издательство: Директ-Медиа, 2013
4. Николаев И. В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом. – М.: Прометей, 2013.
5. Витун В. Г. , Витун Е. В. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие. - Оренбург: ОГУ, 2015.

**Интернет-ресурсы:**

1. Электронная библиотечная система <http://www.biblioclub.ru>
2. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://iprbookshop.ru>