

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.ДВ.01.03 Секционнo-спортивный модуль

Специальность/направление подготовки: **16.03.01 Техническая физика**

Специализация/направленность(профиль): **Проектирование и эксплуатация систем холодоснабжения**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Цели:

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к

1.2. Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

2. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7 : Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 : Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

УК-7.2 : Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7.3 : Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

3. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Темы, планируемые результаты их освоения	Семестр	Часов	Прак. подг.	
1.1	<p>Тема 1.1 Виды легкой атлетики. Содержание: бег на короткие, средние и длинные дистанции; кроссовая подготовка; эстафетный бег; прыжки в длину с места и с разбега; метание гранаты. Уметь: выполнять технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину, метания гранаты. Владеть: методами и средствами составления самостоятельного занятия по легкой атлетике. /Пр/</p>	1	12	0	
1.2	<p>Тема 1.2 Виды легкой атлетики. Содержание: классификация легкой атлетики, правила проведения соревнований по легкой атлетике, действия судей. Знать: правила проведения соревнований по легкой атлетике. Уметь: выполнять действия судьи на соревнованиях по легкой атлетике. Владеть: навыками организации проведения соревнований по легкой атлетике. /Ср/</p>	1	18	0	
1.3	<p>Тема 1.3 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности. Содержание: Теоретические основы самостоятельных занятий легкой атлетики. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий легкой атлетики. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Гигиеническое обеспечение самостоятельных занятий легкой атлетикой. Примерное содержание отдельных самостоятельных занятий различными видами легкой атлетики. Знать: методику организации самостоятельного занятия по легкой атлетике. Уметь: организовывать самостоятельные занятия по легкой атлетике. Владеть: основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятия легкой атлетикой. /Ср/</p>		1	24	0
1.4	<p>Контроль. Знать: виды легкой атлетики; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства легкой атлетики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья,</p>		1	0	0


	физического самосовершенствования по средством легкой атлетики. /Зачёт/			
1.1	Тема 2.1 Баскетбол. Содержание: ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча с места и в движении; ведение два шага бросок; перемещения в баскетболе, остановки в баскетболе; передачи мяча; технические и тактические действия в баскетболе. Уметь: выполнять технику ведения, передачи и броска мяча в баскетболе. Владеть: методикой составления самостоятельных тренировочных занятий в баскетболе. /Пр/	2	12	0
1.2	Тема 2.2 Баскетбол. Содержание: правила игры в баскетбол, правила проведения соревнований по баскетболу, действия и жесты судей. Знать: правила игры и проведения соревнований по баскетболу. Уметь: выполнять действия судьи на соревнованиях по баскетболу. Владеть: навыками проведения и организации соревнований по баскетболу. /Ср/	2	18	0
1.3	Тема 2.3 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности. Содержание: Теоретические основы самостоятельных занятий по баскетболу. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий по баскетболу. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Гигиеническое обеспечение самостоятельных занятий по баскетболу. Примерное содержание отдельных самостоятельных занятий по баскетболу. Знать: методику организации самостоятельного занятия по баскетболу. Уметь: организовывать самостоятельные занятия по баскетболу. Владеть: основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий по баскетболу. /Ср/	2	24	0
1.4	Контроль. Знать: правила игры в баскетбол; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства баскетбола для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования по средством баскетбола. /Зачёт/	2	0	0
1.1	Тема 3.1 Волейбол. Содержание: прием мяча, передача мяча, подача мяча, технические и тактические действия игры в волейбол. Уметь: выполнять технику подачи, передачи и приема мяча в волейболе. Владеть: методикой составления самостоятельных занятий в волейболе. /Пр/	3	12	0
1.2	Тема 3.2 Волейбол. Содержание: правила игры в волейбол, правила проведения соревнований по волейболу, действия и жесты судей, краткая история развития волейбола. Знать: правила игры и проведения соревнований по волейболу. Уметь: выполнять действия судьи на соревнованиях по волейболу. Владеть: навыками проведения и организации соревнований по волейболу. /Ср/	3	18	0
1.3	Тема 3.3 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности. Содержание: Теоретические основы самостоятельных занятий по волейболу. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий по волейболу. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Гигиеническое обеспечение самостоятельных занятий по волейболу. Примерное содержание отдельных самостоятельных занятий по волейболу. Знать: методику организации самостоятельного занятия по волейболу. Уметь: организовывать самостоятельные занятия по волейболу. Владеть: основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий по волейболу. /Ср/	3	24	0
1.4	Контроль. Знать: правила игры в волейбол; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства волейбола для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования средствами волейбола. /Зачёт/	3	0	0
1.1	Тема 4.1 Футбол. Содержание: прием мяча, передача мяча, ввод мяча в игру, технические и тактические действия игры в футбол.	4	12	0

	Уметь: выполнять технику подачи, передачи и приема мяча в футболе. Владеть: методикой составления самостоятельных занятий по футболу. /Пр/			
1.2	Тема 4.2 Футбол. Содержание: правила игры в футбол, правила проведения соревнований по футболу, действия и жесты судей, краткая история развития футбола. Знать: правила игры и проведения соревнований по футболу. Уметь: выполнять действия судьи на соревнованиях по футболу. Владеть: навыками проведения и организации соревнований по футболу /Ср/	4	18	0
1.3	Тема 4.3 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности. Содержание: Теоретические основы самостоятельных занятий по футболу. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий по футболу. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Гигиеническое обеспечение самостоятельных занятий по футболу. Примерное содержание отдельных самостоятельных занятий по футболу. Знать: методику организации самостоятельного занятия по футболу. Уметь: организовывать самостоятельные занятия по футболу. Владеть: основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий по футболу. /Ср/	4	24	0
1.4	Контроль. Знать: правила игры в футбол; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства футбола для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования средствами футбола. /Зачёт/	4	0	0
1.1	Тема 5.1 Настольный теннис. Содержание: прием мяча, передача мяча, ввод мяча в игру, технические и тактические действия игры в настольном теннисе. Уметь: выполнять технику подачи, передачи и приема мяча в настольном теннисе. Владеть: методикой составления самостоятельных занятий по настольному теннису. /Пр/	5	12	0
1.2	Тема 5.2 Настольный теннис. Содержание: правила игры в настольный теннис, правила проведения соревнований по настольному теннису, действия и жесты судей, краткая история развития настольного тенниса. Знать: правила игры и проведения соревнований по настольному теннису. Уметь: выполнять действия судьи на соревнованиях по настольному теннису. Владеть: навыками проведения и организации соревнований по настольному теннису /Ср/	5	18	0
1.3	Тема 5.3 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности. Содержание: Теоретические основы самостоятельных занятий по настольному теннису. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий по настольному теннису. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Гигиеническое обеспечение самостоятельных занятий по настольному теннису. Примерное содержание отдельных самостоятельных занятий по настольному теннису. Знать: методику организации самостоятельного занятия по настольному теннису. Уметь: организовывать самостоятельные занятия по настольному теннису. Владеть: основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий по настольному теннису. /Ср/	5	24	0
1.4	Контроль. Знать: правила игры в настольный теннис; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства настольного тенниса для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования средствами настольного тенниса. /Зачёт/	5	0	0
1.1	Тема 6.1 Русская лапта. Содержание: прием мяча, передача мяча, ввод мяча в игру, технические и тактические действия игры в русской лапте.	6	12	0

	Уметь: выполнять технику подачи, передачи и приема мяча в русской лапте. Владеть: методикой составления самостоятельных занятий по русской лапте. /Пр/			
1.2	Тема 6.2 Русская лапта. Содержание: правила игры в русской лапте, правила проведения соревнований по русской лапте, действия и жесты судей, краткая история развития русской лапты. Знать: правила игры и проведения соревнований по русской лапте. Уметь: выполнять действия судьи на соревнованиях по русской лапте. Владеть: навыками проведения и организации соревнований по русской лапте /Ср/	6	22	0
1.3	Тема 6. 3 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности. Содержание: Теоретические основы самостоятельных занятий по русской лапте. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий по русской лапте. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Гигиеническое обеспечение самостоятельных занятий по русской лапте. Примерное содержание отдельных самостоятельных занятий по русской лапте. Знать: методику организации самостоятельного занятия по русской лапте. Уметь: организовывать самостоятельные занятия по русской лапте. Владеть: основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий по русской лапте. /Ср/	6	24	0
1.4	Контроль. Знать: правила игры в русской лапте; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства русской лапты для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования средствами русской лапты. /Зачёт/	6	0	0

4. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Зачёт: 1,2,3,4,5,6 семестр

Разработчик программы Кризская Л.В. 

И.о. зав. кафедрой Братишко Н.П. 