

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическое воспитание»

по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки
15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств»
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль): Технологии, оборудование и автоматизация машиностроительных производств

Общий объем дисциплины – з.е. (328 часов)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

- ОК-5: способность к самоорганизации и самообразованию;
- ОК-7: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Содержание дисциплины:

Дисциплина «Физическое воспитание» включает в себя следующие разделы:

Форма обучения очная. Семестр 1.

Объем дисциплины в семестре – з.е. (68 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Легкая атлетика. Организационные вопросы. Самоорганизация и самообразование в физической культуре и спорте. Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Теоретические сведения: правила соревнований по л/а, методико-практические занятия, средства и методы тренировочных занятий, общеметодические принципы физического воспитания.

2. Легкая атлетика. ППФП. Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с.

3. Легкая атлетика. ППФП. Элементы эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Решение тактических задач эстафетного бега.

4. Легкая атлетика. ППФП. Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения, бег по виражу и по прямой. Метание гранаты. Техника метания гранаты. Метание гранаты с места или короткого разбега..

5. Легкая атлетика. ППФП. Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения: ускорение 3х40 м, 3х80 м, прыжковые упражнения. Бег по виражу и по прямой..

6. Легкая атлетика. ППФП. Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения на технику бега. Бег 100 м на результат. Учебная игра - футбол..

7. Легкая атлетика. ППФП. Кроссовый бег по пересечённой местности 2000 и 3000 метров. Тактика и техника бега по дистанции. Бег по песку и твёрдому грунту. Бег на преодоление подъёма, бег по пологому спуску, бег с преодолением препятствий, стволов деревьев и т.п..

8. Легкая атлетика. ППФП. Прыжки в длину с разбега. Основные слагаемые прыжка в длину: высокая скорость, мощный толчок, технический полёт и приземление. Техника прыжка «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Специальные упражнения: прыжки с короткого разбега, отталкивание от бруска, техника приземления. Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю) на результат..

9. Легкая атлетика. ППФП. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной». Прыжки в высоту с ускоренного разбега способом «перешагивание», «перекидной». Подводящие и вспомогательные упражнения - прыжки с прямого разбега. Бег 400 м на результат.

10. Баскетбол. Правила соревнований по баскетболу. Техника владения мячом - ведения, передачи, броски. Эстафетный бег с мячом. Подвижные игры.

11. Баскетбол. Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Учебная игра.

12. Баскетбол. Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Штрафные броски. Учебная игра.

13. Баскетбол. Совершенствование техники защиты: техники передвижения, техники овладения

мячом. Броски в кольцо с разных позиций. Учебная игра.

14. Баскетбол. Совершенствование техники защиты: техники передвижения, техники овладения мячом. Упражнение: ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра.

15. Баскетбол. Ведение мяча, обороты на месте, броски мяча по кольцу с хода и с места, штрафной бросок. Учебная игра.

16. Баскетбол. Ведение мяча, обороты на месте, броски мяча по кольцу с хода и с места. Учебная игра.

17. Баскетбол. Игра в защите 2х2, 3х3 с отбором мяча. Учебная игра..

18. Баскетбол. Броски мяча со средней дистанции. Броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м. Учебная игра.

19. Баскетбол. Броски мяча со средней дистанции. Броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м. Сдача теста на штрафной бросок. Учебная игра.

20. Баскетбол. Тактика нападения и тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). Учебная игра.

21. Баскетбол. Тактика нападения и тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). Сдача теста на броски с различных точек. Учебная игра.

22. Баскетбол. Броски мяча по кольцу от боковой линии. Подбор мяча после броска. Игра в нападении 3х2, 4х3. Учебная игра.

23. Баскетбол. Ведение и броски мяча с остановкой от трёхочковой линии. Зонная защита 4х4. Розыгрыш мяча через разводящего. Правила трёхсекундной зоны. Учебная игра.

24. Баскетбол. Ведение и броски мяча с остановкой от трёхочковой линии. Зонная защита 4х4. Розыгрыш мяча через разводящего. Правила трёхсекундной зоны. Учебная игра.

25. Баскетбол. Передача мяча в тройках, игра в нападении 4х4. Быстрый прорыв, подбор мяча под кольцом у соперника и в защите. Учебная игра.

26. Баскетбол. Передача мяча в тройках, игра в нападении 4х4. Быстрый прорыв, подбор мяча под кольцом у соперника и в защите. Сдача теста на ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра.

27. Баскетбол. Ведение мяча и броски с хода из под кольца с левой и правой стороны. Учебная игра.

28. Баскетбол. Ведение мяча и броски с хода из под кольца с левой и правой стороны. Учебная игра.

29. Баскетбол. Контрольное занятие: тесты на технику штрафного броска, бросков с разных точек. Учебная игра.

30. Акробатика. ППФП. Комплексы акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, перевороты в стороны, «мостик», стойка на кистях).

31. Гимнастика. ППФП. Упражнения на высокой и низкой перекладинах. Опорный прыжок.

32. Зачетное. Сдача тестов промежуточного контроля.

Форма обучения очная. Семестр 2.

Объем дисциплины в семестре – з.е. (34 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Лыжная подготовка. ППФП. Основы знаний, совершенствование техники попеременных ходов, прохождение дистанции 3 км.

2. Лыжная подготовка. ППФП. Одновременные ходы. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км на скорость.

3. Лыжная подготовка. ППФП. Одновременные ходы. Переход с одновременного на попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км на скорость.

4. Лыжная подготовка. ППФП. Техника конькового хода. Прохождение дистанции к. х. 3 км. Техника подъёмов и спусков.

5. Лыжная подготовка. ППФП. Контрольные упражнения: техника ходов, подъёмов, спусков, прохождение дистанции 3 км без учета времени.

6. Лыжная подготовка. ППФП. Контрольное прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на время.

7. Волейбол. Правила соревнований по волейболу. Передача мяча сверху. Учебная игра.

8. Волейбол. Правила соревнований по волейболу. Передача мяча снизу. Учебная игра.

9. Волейбол. Передача мяча снизу. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра.

10. Волейбол. Нижняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра.

11. Волейбол. Верхняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра.

12. Волейбол. Контрольное занятие: тесты на технику верхних и нижних передач (в парах и над собой) и подач. Учебная игра.

13. Легкая атлетика. ППФП. Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с.

14. Легкая атлетика. ППФП. Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат.

15. Легкая атлетика. ППФП. Бег 400 м на результат. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра - футбол.

16. Зачетное. Сдача тестов промежуточного контроля.

Форма обучения очная. Семестр 3.

Объем дисциплины в семестре – з.е. (68 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Легкая атлетика. Организационные вопросы. Теоретические сведения: правила соревнований по л/а, методико-практические занятия, средства и методы тренировочных занятий, общеметодические принципы физического воспитания.

2. Легкая атлетика. ППФП. Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с.

3. Легкая атлетика. ППФП. Элементы эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Решение тактических задач эстафетного бега.

4. Легкая атлетика. ППФП. Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения, бег по виражу и по прямой. Метание гранаты. Техника метания гранаты. Метание гранаты с места или короткого разбега..

5. Легкая атлетика. ППФП. Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения: ускорение 3x40 м, 3x80 м, прыжковые упражнения. Бег по виражу и по прямой..

6. Легкая атлетика. ППФП. Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения на технику бега. Бег 100 м на результат. Учебная игра - футбол..

7. Легкая атлетика. ППФП. Кроссовый бег по пересечённой местности 2000 и 3000 метров. Тактика и техника бега по дистанции. Бег по песку и твёрдому грунту. Бег на преодоление подъёма, бег по пологому спуску, бег с преодолением препятствий, стволов деревьев и т.п..

8. Легкая атлетика. ППФП. Прыжки в длину с разбега. Основные слагаемые прыжка в длину: высокая скорость, мощный толчок, технический полёт и приземление. Техника прыжка «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Специальные упражнения: прыжки с короткого разбега, отталкивание от бруска, техника приземления. Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю) на результат..

9. Легкая атлетика. ППФП. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной». Прыжки в высоту с ускоренного разбега способом «перешагивание», «перекидной». Подводящие и вспомогательные упражнения - прыжки с прямого разбега. Бег 400 м на результат.

10. Баскетбол. Правила соревнований по баскетболу. Техника владения мячом - ведения, передачи, броски. Эстафетный бег с мячом. Подвижные игры.

11. Баскетбол. Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Учебная игра.

12. Баскетбол. Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Штрафные броски. Учебная игра.

13. Баскетбол. Совершенствование техники защиты: техники передвижения, техники овладения мячом. Броски в кольцо с разных позиций. Учебная игра.

14. Баскетбол. Совершенствование техники защиты: техники передвижения, техники овладения мячом. Упражнение: ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра.

15. Баскетбол. Ведение мяча, обороты на месте, броски мяча по кольцу с хода и с места, штрафной бросок. Учебная игра.

16. Баскетбол. Ведение мяча, обороты на месте, броски мяча по кольцу с хода и с места. Учебная

игра.

17. Баскетбол. Игра в защите 2х2, 3х3 с отбором мяча. Учебная игра..

18. Баскетбол. Броски мяча со средней дистанции. Броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м. Учебная игра.

19. Баскетбол. Броски мяча со средней дистанции. Броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м. Сдача теста на штрафной бросок. Учебная игра.

20. Баскетбол. Тактика нападения и тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). Учебная игра.

21. Баскетбол. Тактика нападения и тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). Сдача теста на броски с различных точек. Учебная игра.

22. Баскетбол. Броски мяча по кольцу от боковой линии. Подбор мяча после броска. Игра в нападении 3х2, 4х3. Учебная игра.

23. Баскетбол. Ведение и броски мяча с остановкой от трёхочковой линии. Зонная защита 4х4. Розыгрыш мяча через разводящего. Правила трёхсекундной зоны. Учебная игра.

24. Баскетбол. Ведение и броски мяча с остановкой от трёхочковой линии. Зонная защита 4х4. Розыгрыш мяча через разводящего. Правила трёхсекундной зоны. Учебная игра.

25. Баскетбол. Передача мяча в тройках, игра в нападении 4х4. Быстрый прорыв, подбор мяча под кольцом у соперника и в защите. Учебная игра.

26. Баскетбол. Передача мяча в тройках, игра в нападении 4х4. Быстрый прорыв, подбор мяча под кольцом у соперника и в защите. Сдача теста на ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра.

27. Баскетбол. Ведение мяча и броски с хода из под кольца с левой и правой стороны. Учебная игра.

28. Баскетбол. Ведение мяча и броски с хода из под кольца с левой и правой стороны. Учебная игра.

29. Баскетбол. Контрольное занятие: тесты на технику штрафного броска, бросков с разных точек. Учебная игра.

30. Акробатика. ППФП. Комплексы акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, перевороты в стороны, «мостик», стойка на кистях).

31. Гимнастика. ППФП. Упражнения на высокой и низкой перекладинах. Опорный прыжок.

32. Зачетное. Сдача тестов промежуточного контроля.

Форма обучения очная. Семестр 4.

Объем дисциплины в семестре – з.е. (34 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Лыжная подготовка. ППФП. Основы знаний, совершенствование техники попеременного двухшажного хода, прохождение дистанции 3 км.

2. Лыжная подготовка. ППФП. Одновременные ходы. Совершенствование техники одновременных двухшажного и одношажного ходов, попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.

3. Лыжная подготовка. ППФП. Техника конькового хода. Прохождение дистанции к. х. 3 км. Техника подъёмов и спусков.

4. Лыжная подготовка. ППФП. Специальные упражнения: техника ходов, подъёмов, спусков, прохождение дистанции 3 км без учета времени.

5. Лыжная подготовка. ППФП. Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км (д) и 5 км (ю) на время.

6. Лыжная подготовка. ППФП. Контрольное прохождение дистанции 3 км (д) и 5 км (ю) на время.

7. Волейбол. Правила соревнований по волейболу. Передача мяча сверху. Учебная игра.

8. Волейбол. Нижняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра.

9. Волейбол. Верхняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра.

10. Волейбол. Передача мяча снизу. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра.

11. Волейбол. Совершенствование приема подач. Учебная игра.

12. Волейбол. Контрольное занятие: тесты на технику верхних и нижних передач (в парах и над

собой) и подач. Учебная игра.

13. Легкая атлетика. ППФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м на результат.

14. Легкая атлетика. ППФП. Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат. Учебная игра - футбол.

15. Легкая атлетика. ППФП. Бег 400 м на результат. Учебная игра - футбол.

16. Зачетное. Сдача тестов промежуточного контроля.

Форма обучения очная. Семестр 5.

Объем дисциплины в семестре – з.е. (62 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Легкая атлетика. Организационные вопросы. Теоретические сведения: правила соревнований по л/а, методико-практические занятия, средства и методы тренировочных занятий, общеметодические принципы физического воспитания.

2. Легкая атлетика. ППФП. Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с.

3. Легкая атлетика. ППФП. Элементы эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Решение тактических задач эстафетного бега.

4. Легкая атлетика. ППФП. Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения, бег по виражу и по прямой. Метание гранаты. Техника метания гранаты. Метание гранаты с места или короткого разбега..

5. Легкая атлетика. ППФП. Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения: ускорение 3x40 м, 3x80 м, прыжковые упражнения. Бег по виражу и по прямой..

6. Легкая атлетика. ППФП. Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения на технику бега. Бег 100 м на результат. Учебная игра - футбол..

7. Легкая атлетика. ППФП. Кроссовый бег по пересечённой местности 2000 и 3000 метров. Тактика и техника бега по дистанции. Бег по песку и твёрдому грунту. Бег на преодоление подъёма, бег по пологому спуску, бег с преодолением препятствий, стволов деревьев и т.п..

8. Легкая атлетика. ППФП. Прыжки в длину с разбега. Основные слагаемые прыжка в длину: высокая скорость, мощный толчок, технический полёт и приземление. Техника прыжка «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Специальные упражнения: прыжки с короткого разбега, отталкивание от бруска, техника приземления. Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю) на результат..

9. Легкая атлетика. ППФП. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной». Прыжки в высоту с ускоренного разбега способом «перешагивание», «перекидной». Подводящие и вспомогательные упражнения - прыжки с прямого разбега. Бег 400 м на результат.

10. Баскетбол. Правила соревнований по баскетболу. Техника владения мячом - ведения, передачи, броски. Эстафетный бег с мячом. Подвижные игры.

11. Баскетбол. Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Учебная игра.

12. Баскетбол. Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Штрафные броски. Учебная игра.

13. Баскетбол. Совершенствование техники защиты: техники передвижения, техники овладения мячом. Упражнение: ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра.

14. Баскетбол. Ведение мяча, обороты на месте, броски мяча по кольцу с хода и с места, штрафной бросок. Учебная игра.

15. Баскетбол. Броски мяча со средней дистанции. Броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м. Сдача теста на штрафной бросок. Учебная игра.

16. Баскетбол. Тактика нападения и тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). Сдача теста на броски с различных точек. Учебная игра.

17. Баскетбол. Броски мяча по кольцу от боковой линии. Подбор мяча после броска. Игра в нападении 3x2, 4x3. Учебная игра.

18. Баскетбол. Ведение и броски мяча с остановкой от трёхочковой линии. Зонная защита 4x4. Розыгрыш мяча через разводящего. Правила трёхсекундной зоны. Учебная игра.

19. Баскетбол. Передача мяча в тройках, игра в нападении 4x4. Быстрый прорыв, подбор мяча под

кольцом у соперника и в защите. Сдача теста на ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра.

20. Баскетбол. Ведение мяча и броски с хода из под кольца с левой и правой стороны. Учебная игра.

21. Баскетбол. Контрольное занятие: тесты на технику штрафного броска, бросков с разных точек. Учебная игра.

22. Акробатика. ППФП. Комплексы акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, перевороты в стороны, «мостик», стойка на кистях).

23. Гимнастика. ППФП. Упражнения на высокой и низкой перекладинах. Опорный прыжок.

24. Зачетное. Сдача тестов промежуточного контроля.

Форма обучения очная. Семестр 6.

Объем дисциплины в семестре – з.е. (62 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Лыжная подготовка. ППФП. Основы знаний, совершенствование техники попеременного двухшажного хода, прохождение дистанции 3 км.

2. Лыжная подготовка. ППФП. Одновременные ходы. Совершенствование техники одновременных двухшажного и одношажного ходов, попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.

3. Лыжная подготовка. ППФП. Одновременные ходы. Переход с одновременного на попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

4. Лыжная подготовка. ППФП. Техника конькового хода. Прохождение дистанции к. х. 3 км. Техника подъёмов и спусков.

5. Лыжная подготовка. ППФП. Техника полуконькового хода. Прохождение дистанции 3 км без учета времени.

6. Лыжная подготовка. ППФП. Специальные упражнения: техника ходов, подъёмов, спусков, прохождение дистанции 3 км без учета времени.

7. Лыжная подготовка. ППФП. Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 5 км без учета времени.

8. Лыжная подготовка. ППФП. Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км (д) и 5 км (ю) на время.

9. Лыжная подготовка. ППФП. Контрольное прохождение дистанции 3 км (д) и 5 км (ю) на время.

10. Волейбол. Правила соревнований по волейболу. Передача мяча сверху. Учебная игра.

11. Волейбол. Правила соревнований по волейболу. Передача мяча снизу. Учебная игра.

12. Волейбол. Нижняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра.

13. Волейбол. Верхняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра.

14. Волейбол. Передача мяча снизу. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра.

15. Волейбол. Нападающий удар в волейболе. Учебная игра..

16. Волейбол. Совершенствование приема подач. Учебная игра.

17. Волейбол. Блокирование в волейболе. Совершенствование одиночного и группового блокирования. Учебная игра.

18. Волейбол. Контрольное занятие: тесты на технику верхних и нижних передач (в парах и над собой) и подач. Учебная игра.

19. Легкая атлетика. ППФП. Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с.

20. Легкая атлетика. ППФП. Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения - бег по виражу и по прямой. Бег 100 м с в/с на результат (прикидка). Учебно-тренировочная игра – футбол.

21. Легкая атлетика. ППФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м на результат.

22. Легкая атлетика. ППФП. Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат. Учебная игра - футбол.

23. Легкая атлетика. ППФП. Бег 400 м на результат. Учебная игра - футбол.

24. Зачетное. Сдача тестов промежуточного контроля.

Разработал:

кафедры ФКиС

Проверил:

Декан ТФ

В.О. Ксендзов

А.В. Сорокин