

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическое воспитание»**

по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки
13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника» (уровень бакалавриата)

Направленность (профиль): Системы электроснабжения

Объём дисциплины – з.е. (328 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

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

Содержание дисциплины:

Дисциплина «Физическое воспитание» включает в себя следующие разделы:
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (правила соревнований л/а, бег на короткие дистанции 30 м и 60 м, бег со старта, бег 30 м с/х, бег 60 м с н/с, элементы эстафетного бега, передача эстафетной палочки, решение тактических задач эстафетного бега, бег 100 м с н/с на результат, техника финиширования, специальные упражнения – бег по виражу и по прямой, бег 400 м на результат, специальные упражнения: ускорение 3х40 м, 3х80 м, прыжковые упражнения, бег по виражу, средства воспитания скоростно-силовых качеств, прыжки в длину с разбега, техника прыжка «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы», специальные упражнения: прыжки с короткого разбега, отталкивание от бруска, техника приземления, средства воспитания выносливости, кроссовый бег по пересечённой местности 2000 и 3000 метров, тактика и техника бега по дистанции, сила и основа методики ее воспитания, метание гранаты, толкание ядра, специальные упражнения для метателей, техника метания гранаты и толкания ядра, метание гранаты с места или короткого разбега, толкание ядра, средства воспитания координационных способностей, прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной», «флоп», прыжки высоту с ускоренного разбега способом «перешагивание», «перекидной»); **БАСКЕТБОЛ** (правила соревнований по баскетболу, техника владения мячом – ведения, передача, броски, ведение мяча, обороты на месте, броски мяча по кольцу с хода и с места, штрафной бросок, игра в защите 2х2, 3х3 с отбором мяча, броски мяча со средней дистанции, броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м, зонная защита 4х4, розыгрыш мяча через разводящего, особенности тактических действий игры в баскетбол, быстрый прорыв, подбор мяча под кольцом у соперника и в защите, ведение мяча и броски с хода из под кольца с левой и правой стороны, эстафеты с ведением и бросками по кольцу, двухсторонняя игра); **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** (основы знаний, совершенствование техники попеременных ходов, прохождение дистанции 5 км, одновременные ходы, переход с одновременного на попеременный двухшажный ход, техника конькового хода, прохождение дистанции к. х. 3 км, техника подъёмов и спусков, прохождение дистанции 5 км на время); **ВОЛЕЙБОЛ** (прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками, техника выполнения прямой подачи мяча сверху одной рукой, тактические действия игры в защите, розыгрыш мяча на три касания, двухсторонняя игра, судейство); **ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** (прыжки в длину с места на результат, челночный бег 4х10 на результат, подтягивание на перекладине, комплекс гимнастических упражнений, упражнения на гибкость и координацию, занятия на тренажерах).

Разработал: доцент кафедры ФКиС (РИИ)



В.О. Ксендзов

Согласовал: И.О.декана ТФ (РИИ)



А.В. Сорокин