

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическое воспитание»

по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки
08.03.01 «Строительство» (уровень бакалавриата)

Направленность (профиль): Инженерные системы жизнеобеспечения в строительстве

Общий объем дисциплины – 0 з.е. (328 часов)

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы компетенции с соответствующими индикаторами их достижения:

- УК-7.1: Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека;
- УК-7.2: Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья;

Содержание дисциплины:

Дисциплина «Физическое воспитание» включает в себя следующие разделы:

Форма обучения заочная. Семестр 3.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (72 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Общая физическая подготовка. Применяя на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья занятия по общей физической подготовке включают в себя элементы гимнастики, аэробики и других современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия), поддерживающих физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности..

Форма обучения заочная. Семестр 4.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (72 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Подвижные игры. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции; освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловля мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, броски мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину. Правила игры.

Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Техника и тактика игры..

Форма обучения заочная. Семестр 5.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (92 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Общая физическая подготовка. Основы техники безопасности на занятиях.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья на занятиях по общей физической подготовке включает в себя элементы художественной гимнастики, шейпинга, аэробики и других современных разновидностей упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия). Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и

техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой при поддержании физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности..

Форма обучения заочная. Семестр 6.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (92 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Подвижные игры. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку; освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча на месте и в движении, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении. Правила игры.

Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Техника и тактика игры..

Разработал:

старший преподаватель
кафедры ОФКС

А.М. Поляков

Проверил:

Директор ГИ

В.Ю. Инговатов