

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическое воспитание»

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

Направленность (профиль): Промышленное и гражданское строительство

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 2.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (64 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Лыжная подготовка. Волейбол. Необходимость поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.

Совершенствование техники лыжных ходов, прохождение дистанции 2 км без учета времени.

Совершенствование технических приемов игры в волейбол, учебно-тренировочная игра.

Форма обучения заочная. Семестр 3.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (64 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Легкая атлетика. Баскетбол. Гимнастика, акробатика, тренажерный зал. Организация и методика учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике; основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Организация и методика учебно-тренировочных занятий по баскетболу; основы техники бросков по кольцу и владения мячом. Организация и методика учебно-тренировочных занятий по акробатике, гимнастике, в тренажерном зале; простейшие комплексы акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, перевороты в стороны, «мостик», стойка на кистях, стойка на голове), упражнения на высокой и низкой перекладинах, опорный прыжок.

Форма обучения заочная. Семестр 4.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (64 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Лыжная подготовка. Волейбол. Совершенствование техники лыжных ходов, прохождение дистанции 2 км без учета времени. Совершенствование технических приемов игры в волейбол, учебно-тренировочная игра.

Форма обучения заочная. Семестр 5.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (64 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Легкая атлетика. Баскетбол. Гимнастика, акробатика, тренажерный зал. Организация и методика учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике; основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Организация и методика учебно-тренировочных занятий по баскетболу; основы техники бросков по кольцу и владения мячом. Организация и методика учебно-тренировочных занятий по акробатике, гимнастике, в тренажерном зале; простейшие комплексы акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, перевороты в стороны, «мостик», стойка на кистях, стойка на голове), упражнения на высокой и низкой перекладинах, опорный прыжок.

Форма обучения заочная. Семестр 6.

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

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Лыжная подготовка. Волейбол. Совершенствование техники лыжных ходов, прохождение дистанции 2 км без учета времени. Совершенствование технических приемов игры в волейбол, учебно-тренировочная игра.

Разработал:

кафедры ФКиС

В.О. Ксендзов

Проверил:

Декан ТФ

А.В. Сорокин