

## 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 очно - заочная. Семестр 3.**

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

**Форма промежуточной аттестации** – Зачет

- 1. 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.
- 2. Легкая атлетика. ППФП.** Элементы эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Решение тактических задач эстафетного бега.
- 3. Легкая атлетика. ППФП.** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения: ускорение 3x40 м, 3x80 м, прыжковые упражнения. Бег по виражу и по прямой..
- 4. Легкая атлетика. ППФП.** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения на технику бега. Бег 100 м на результат. Учебная игра - футбол..
- 5. 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..
- 6. 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.
- 7. Баскетбол.** Правила соревнований по баскетболу. Техника владения мячом - ведения, передачи, броски. Эстафетный бег с мячом. Подвижные игры.
- 8. Баскетбол.** Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Учебная игра.
- 9. Баскетбол.** Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Штрафные броски. Учебная игра.
- 10. Баскетбол.** Совершенствование техники защиты: техники передвижения, техники овладения мячом. Упражнение: ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра.
- 11. Баскетбол.** Броски мяча со средней дистанции. Броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м. Сдача теста на штрафной бросок. Учебная игра.
- 12. Баскетбол.** Тактика нападения и тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). Сдача теста на броски с различных точек. Учебная игра.
- 13. Баскетбол.** Броски мяча по кольцу от боковой линии. Подбор мяча после броска. Игра в нападении 3x2, 4x3. Учебная игра.
- 14. 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.
- 15. Акробатика. ППФП.** Комплексы акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, перевороты в стороны, «мостик», стойка на кистях).
- 16. Зачетное.** Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации.

#### **Форма обучения очно - заочная. Семестр 4.**

**Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (72 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 сверху. 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. Бег 100 м с в/с на результат..
- 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.** Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации.

#### **Форма обучения очно - заочная. Семестр 5.**

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

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

- 1. 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.
- 2. Легкая атлетика. ППФП.** Элементы эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Решение тактических задач эстафетного бега.
- 3. Легкая атлетика. ППФП.** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения: ускорение 3x40 м, 3x80 м, прыжковые упражнения. Бег по виражу и по прямой..
- 4. Легкая атлетика. ППФП.** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения на технику бега. Бег 100 м на результат. Учебная игра - футбол..
- 5. 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..
- 6. 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.
- 7. Баскетбол.** Правила соревнований по баскетболу. Техника владения мячом - ведения, передачи, броски. Эстафетный бег с мячом. Подвижные игры.
- 8. Баскетбол.** Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения

мячом, техники бросков мяча в корзину. Учебная игра.

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

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

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

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

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

**14. 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.

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

**16. Зачетное.** Задание к зачету промежуточной аттестации.

**Форма обучения очно - заочная. Семестр 6.**

**Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (92 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. Бег 100 м с в/с на результат..

**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.** Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации.

Разработал:  
доцент  
кафедры ГД

В.О. Ксендзов

Проверил:

И.о. декана ТФ

Ю.В. Казанцева