

## 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