

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическое воспитание»

по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки
20.03.01 «Техносферная безопасность» (уровень прикладного бакалавриата)

Направленность (профиль): Безопасность жизнедеятельности в техносфере

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

- ОК-1: владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры);

Содержание дисциплины:

Дисциплина «Физическое воспитание» включает в себя следующие разделы:

Форма обучения заочная. Семестр 3.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (81 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Общефизическая подготовка. Гимнастика: основы техники безопасности; разминка; комплексы общеразвивающих упражнений; подвижные игры для развития силы, быстроты, выносливости и т.д. Легкая атлетика: бег на различные дистанции; техника выполнения видов легкой атлетики..

Форма обучения заочная. Семестр 4.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (81 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

3. Общефизическая подготовка. Спортивные игры: Основы техники безопасности на занятиях; упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и т.д.; спортивными играми; игра в баскетбол, волейбол, мини-футбол..

Форма обучения заочная. Семестр 5.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (83 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

5. Общефизическая подготовка. Плавание: Основы техники безопасности; Начальное обучение плаванию; подвижные игры на воде; освоение техники способов плавания; общая и специальная подготовка пловца..

Форма обучения заочная. Семестр 6.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (83 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

7. Общефизическая подготовка. Легкая атлетика: разминка, бег на различные дистанции; прыжки в длину с места.

Гимнастика: выполнение силовых упражнений (подтягивание, отжимание); выполнение упражнений на пресс..

Разработал:

старший преподаватель
кафедры ОФКС

А.М. Поляков

Проверил:

Директор ГИ

В.Ю. Инговатов