

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическое воспитание»

по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки  
08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений» (уровень специалитета)

**Направленность (профиль):** Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений  
**Общий объем дисциплины – з.е. (328 часов)**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:**

- ОК-9: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

**Содержание дисциплины:**

Дисциплина «Физическое воспитание» включает в себя следующие разделы:

**Форма обучения очная. Семестр 1.**

**Объем дисциплины в семестре – з.е. (51 часов)**

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**1. Введение в предмет.** Правила безопасности поведения на занятиях по физическому воспитанию. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.

**2. Общая и специальная физическая подготовка с целью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.** Легкоатлетические упражнения: Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов; Бег 100 метров с низкого старта; прыжки в длину с места.

Гимнастические упражнения: комплекс общеразвивающих упражнений; подтягивание на перекладине; отжимание; выполнение упражнений на брусьях..

**Форма обучения очная. Семестр 2.**

**Объем дисциплины в семестре – з.е. (51 часов)**

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**3. Общая физическая подготовка.** Гимнастика с элементами акробатики: комплекс общеразвивающих упражнений с большими и малыми мячами; выполнение упражнений на ступах; упражнений на перекладине и брусьях. Оценка своего состояния: определением ЧСС, двигательной активности, психического состояния.

**Форма обучения очная. Семестр 3.**

**Объем дисциплины в семестре – з.е. (56 часов)**

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**5. Общая физическая подготовка с целью поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.** Легкая атлетика: ходьба и бег на 100, 2000 и 3000 метров; прыжки в длину с места; челночный бег.

Гимнастика: выполнение упражнений на гибкость; упражнения на перекладине и брусьях.

Плавание: обучение плаванию различным видом; заплыв на время 25 и 50 метров..

**Форма обучения очная. Семестр 4.**

**Объем дисциплины в семестре – з.е. (56 часов)**

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**7. Общая физическая подготовка с целью поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.** Легкая атлетика: бег на 100, 2000 и 3000 метров; прыжки в длину с места.

Гимнастика: упражнения на пресс и силу.

Подвижные игры: ловля и передача мяча; бросок мяча в цель; упражнения на быстроту и точность..

**Форма обучения очная. Семестр 5.**

**Объем дисциплины в семестре – з.е. (57 часов)**

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**9. Общая физическая подготовка с целью поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной**

**деятельности.** Легкая атлетика: правильное выполнение основ движения в ходьбе, беге, прыжках, метании малого мяча и бросках набивного мяча; прыжки в длину с места; бег на длинные и короткие дистанции.

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

Плавание: проверка плавательной подготовки различными видами плавания..

**Форма обучения очная. Семестр 6.**

**Объем дисциплины в семестре – з.е. (57 часов)**

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**11. Общая физическая подготовка с целью поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.** Легкая атлетика: совершенствование бега на длинные и короткие дистанции, прыжков в длину с места.

Гимнастика: совершенствование выполнения упражнений на максимальное количество повторений.

Подвижные игры: играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием мяча..

Разработал:

старший преподаватель

кафедры ОФКС

Проверил:

Директор ГИ

А.М. Поляков

В.Ю. Инговатов