

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическое воспитание»

по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки  
38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» (уровень прикладного бакалавриата)

**Направленность (профиль):** Государственное и муниципальное управление на региональном уровне

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

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

- ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры 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..

**2. Общая и специальная физическая подготовка.** 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..

**Форма обучения очная. Семестр 3.**

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

**Форма промежуточной аттестации** – Зачет

**5. Общая физическая подготовка.** 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.** 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.** 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**

**9. Общая физическая подготовка.** 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..

Разработал:

старший преподаватель

кафедры ОФКС

Проверил:

Директор ГИ

А.М. Поляков

В.Ю. Инговатов