

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическое воспитание»

по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки
08.03.01 «Строительство» (уровень бакалавриата)

Направленность (профиль): Автомобильные дороги

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

11. Общая физическая подготовка. Легкая атлетика:совершенствование бега на длинные и короткие дистанции,прыжков в длину с места.

Гимнастика:совершенствование выполнение упражнений на максимальное количество повторений.

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

Разработал:

старший преподаватель

кафедры ОФКС

А.М. Поляков

Проверил:

Директор ГИ

В.Ю. Инговатов