

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическое воспитание»

по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки  
54.03.01 «Дизайн» (уровень бакалавриата)

**Направленность (профиль):** Web-дизайн

**Общий объем дисциплины – 0 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 заочная. Семестр 1.**

**Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (51 часов)**

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**1. Общая физическая подготовка.** Используя методы и средства физической культуры и спорта для Основы техники безопасности полноценной социальной и профессиональной деятельности на занятиях гимнастикой включаются в себя элементы художественной гимнастики, шейпинга, аэробики и других современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия)..

**Форма обучения заочная. Семестр 2.**

**Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (51 часов)**

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**1. Общая физическая подготовка.** Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.

Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией..

**Форма обучения заочная. Семестр 3.**

**Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (56 часов)**

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**1. Подвижные игры.** Использование методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности использовать на занятиях по баскетболу

Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита.

Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола

(перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры..

**Форма обучения заочная. Семестр 4.**

**Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (56 часов)**

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**1. Самоконтроль на занятиях по физической подготовкой.** Используя методы и средства физической культуры и спорта разобрать основы самоконтроля при выполнении физических упражнений. Выполнить функциональные пробы.

**Форма обучения заочная. Семестр 5.**

**Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (57 часов)**

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**1. Общая физическая подготовка.** Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой включает в себя элементы художественной гимнастики, шейпинга, аэробики и других современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия)..

**Форма обучения заочная. Семестр 6.**

**Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (57 часов)**

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**1. Подвижные игры.** Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры..

Разработал:

старший преподаватель  
кафедры ОФКС

А.М. Поляков

Проверил:

Директор ГИ

В.Ю. Инговатов