

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

| | |
|---|---|
| Направление подготовки (специальность) | 08.03.01 «Строительство» |
| Направленность (профиль) подготовки | Промышленное и гражданское строительство |
| Цель освоения дисциплины | формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. |
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 часов |
| Форма промежуточной аттестации | зачет с 2 по 6 семестр |
| Краткое содержание дисциплины: | <p align="center"><u>2 семестр</u></p> <p>Тема 1. Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике лыжных ходов, подъёмов, спусков и торможений.</p> <p>Тема 2. Общая физическая подготовка.</p> <p>Тема 3. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Развитие общей выносливости.</p> <p align="center"><u>3 семестр</u></p> <p>Тема 1. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости и скоростных качеств.</p> <p>Тема 2. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовой выносливости.</p> <p>Тема 3. Совершенствование технических приемов баскетбола и командно-тактических действий.</p> <p align="center"><u>4 семестр</u></p> <p>Тема 1. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий футбола.</p> <p>Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.</p> <p>Тема 3. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.</p> <p align="center"><u>5 семестр</u></p> <p>Тема 1. Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Совершенствование технике прыжков в длину с места.</p> <p>Тема 2. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий волейбола.</p> <p align="center"><u>6 семестр</u></p> <p>Тема 1. Общая физическая подготовка.</p> <p>Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование двигательных качеств.</p> |

Аннотацию рабочей программы составили Миронова Ю.А. доцент _____

Сулова В.А. доцент _____