

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

08.03.01 Строительство

Профиль: Промышленное, гражданское и энергетическое строительство

### Б1.В.16 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

№	Индекс	Наименование	Семестр 1										Семестр 2										Итого за курс										Каф.	Семестры				
			Академических часов										Академических часов										Академических часов															
			Конт роль	Волео	Конт такт.	Лек	Лаб	Пр	КРП	СР	Конт роль	з.е.	Неделя	Конт роль	Волео	Конт такт.	Лек	Лаб	Пр	КРП	СР	Конт роль	з.е.	Неделя	Конт роль	Волео	Конт такт.	Лек	Лаб	Пр	КРП	СР			Конт роль	Волео	Неделя	
11	Б1.В.16	Элективные курсы по физической культуре и спорту	3*	88	68			68																													27	12345

№	Индекс	Наименование	Семестр 3										Семестр 4										Итого за курс										Каф.	Семестры			
			Академических часов										Академических часов										Академических часов														
			Конт роль	Волео	Конт такт.	Лек	Лаб	Пр	КРП	СР	Конт роль	з.е.	Неделя	Конт роль	Волео	Конт такт.	Лек	Лаб	Пр	КРП	СР	Конт роль	з.е.	Неделя	Конт роль	Волео	Конт такт.	Лек	Лаб	Пр	КРП	СР			Конт роль	Волео	Неделя
11	Б1.В.16	Элективные курсы по физической культуре и спорту	3*	88	68			68																												27	12345

№	Индекс	Наименование	Семестр 5										Семестр 6										Итого за курс										Каф.	Семестры		
			Академических часов										Академических часов										Академических часов													
			Конт роль	Волео	Конт такт.	Лек	Лаб	Пр	КРП	СР	Конт роль	з.е.	Неделя	Конт роль	Волео	Конт такт.	Лек	Лаб	Пр	КРП	СР	Конт роль	з.е.	Неделя	Конт роль	Волео	Конт такт.	Лек	Лаб	Пр	КРП	СР			Конт роль	Волео
11	Б1.В.16	Элективные курсы по физической культуре и спорту	3*	68	56			56																											27	12345

Формируемые компетенции: УК-7

### Содержание дисциплины

Практические занятия:

#### 1 семестр-68ч.

1.1. Тема: Вводное занятие- техника безопасности на занятиях физической культурой.

#### Легкая атлетика.

2.1. Тема: Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, финиширование).

2.2. Тема: Обучение основам техники бега на короткие дистанции (разгон, бег по дистанции).

2.3. Тема: Обучение техники бега на средние дистанции (техника бега по прямой, на повороте дорожки).

2.4. Тема: Обучение техники высокого старта и стартового ускорения.

- 2.5. Тема: Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с места и разбега.
- 2.6. Тема: Обучение техники бега прыжков в длину (разбег, фаза полета, приземление).
- 2.7. Тема: Закрепление техники прыжков в целом.
- 2.8. Тема: Закрепление техники бега на средние дистанции в целом.
- 2.9. Тема: Кроссовая подготовка.

### **Баскетбол.**

- 3.1. Тема: Ознакомление с правилами и техникой игры в баскетбол
- 3.2. Тема: Обучение техники стоек, перемещений и владения мячом.
- 3.3. Тема: Обучение техники передач мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ударом об пол.
- 3.4. Тема: Обучение приема мяча (прием прямых передач, прием из рук в руки, прием передачи в позиции центрального игрока).
- 3.5. Тема: Обучение техники ведения мяча (в движении, с изменением направления)
- 3.5. Тема: Обучение техники перехвата мяча.
- 3.6. Тема: Обучение техники броска мяча по кольцу.
- 3.7. Тема: Обучение тактики игры.
- 3.8. Тема: Обучение техники штрафного броска.
- 3.9. Тема: Закрепление техники стоек, перемещений и владения мячом.
- 3.10. Тема: Закрепление техники передачи мяча.
- 3.11. Тема: Закрепление техники приема мяча.

### **Волейбол.**

- 4.1. Тема: Ознакомление с техникой игры, правилами.
- 4.2. Тема: Обучение техники перемещений и игровой стойки.
- 4.3. Тема: Обучение техники приема мяча двумя руками снизу.
- 4.4. Тема: Обучение техники приема мяча двумя руками сверху.
- 4.5. Тема: Закрепление техники перемещений и игровой стойки.
- 4.6. Тема: Закрепление техники приема мяча двумя руками снизу.
- 4.7. Тема: Обучение техники верхней передачи мяча.
- 4.8. Тема: Закрепление техники приема мяча двумя руками сверху.
- 4.9. Тема: Обучение техники нижней прямой подачи.
- 4.10. Тема: Закрепление техники верхней передачи мяча.
- 4.11. Тема: Обучение техники двухсторонней игры.
- 4.12. Тема: Закрепление техники нижней прямой подачи.

### **2 семестр -68ч**

- 1.1. Тема: Вводное занятие. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.

### **Лыжный спорт.**

- 2.1. Тема: Обучение и закрепление строевым приемам перестроения.

- 2.2. Тема: Обучение и закрепление техники попеременному двушажному ходу на одной лыже).
- 2.3. Тема: Обучение и закрепление техники одновременного бесшажного хода.
- 2.4. Тема: Обучение и закрепление техники спусков и подъемов.
- 2.5. Тема: Обучение и закрепление техники поворотов и торможений.

### **Баскетбол**

- 3.1. Тема: Обучение техники броска мяча в корзину различными способами.
- 3.2. Тема: Обучение техники игры в защите.
- 3.3. Тема: Закрепление техники перехвата мяча.
- 3.4. Тема: Обучение техники игры в нападении.
- 3.5. Тема: Обучение техники двухсторонней игры.
- 3.6. Тема: Закрепление техники броска мяча в кольцо.
- 3.7. Тема: Обучение техники командной защиты.
- 3.8. Тема: Закрепление техники игры в защите.
- 3.9. Тема: Закрепление техники игры в нападении.

### **Волейбол**

- 4.1. Тема: Обучение техники подачи мяча (нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая).
- 4.2. Тема: Обучение технике игры в защите.
- 4.3. Тема: Обучение технике игры в нападении.
- 4.5. Тема: Обучение тактическим приемам игры.
- 4.6. Тема: Закрепление техник подач мяча.
- 4.7. Тема: Закрепление техники игры в защите.
- 4.8. Тема: Закрепление техники игры в нападении.
- 4.9. Тема: Закрепление техники двусторонней игры.

### **Легкая атлетика**

- 5.1. Тема: Закрепление техники низкого старта и стартового разгона.
- 5.2. Тема: Закрепление техники финиширования в беге на короткие дистанции.
- 5.3. Тема: Закрепление техники высокого старта.
- 5.4. Тема: Обучение техники специально прыжковых упражнений.
- 5.5. Тема: Закрепление техники прыжка в длину. (разбег, отталкивание)
- 5.6. Тема: Обучение техники на длинные дистанции.
- 5.7. Тема: Обучение и закрепление техники бега по виражу.
- 5.8. Тема: Закрепление техники прыжка в длину (фаза полета, приземление).
- 5.9. Тема: Закрепление техники специально прыжковых упражнений.
- 5.10. Тема: Кроссовая подготовка.

### **3 семестр -68ч.**

1.1. Тема: Вводное занятие- техника безопасности на занятиях физической культурой.

#### **Легкая атлетика**

- 2.1. Тема: Закрепление техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон).
- 2.2. Тема: Закрепление техники бега на средние дистанции.
- 2.3. Тема: Закрепление техники бега по выражу.
- 2.4. Тема: Закрепление техники прыжка в длину в целом (с разбега, с места).
- 2.5. Тема: Закрепление техники бега на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование).
- 2.6. Тема: Закрепление и совершенствование техники специально прыжковых упражнений.
- 2.7. Тема: Обучить техники отталкивания в сочетании с полетом в «шаге».
- 2.8. Тема: Закрепить технику бега на короткие дистанции в целом.
- 2.9. Тема: Кроссовая подготовка.

#### **Баскетбол.**

- 3.1. Тема: Закрепление правил игры в баскетбол.
- 3.2. Тема: Закрепление техник перемещений и владения мячом.
- 3.3. Тема: Закрепление различных техник передач мяча.
- 3.4. Тема Закрепление техник бросков мяча по кольцу.
- 3.5. Тема: Обучение техники броска с двух шагов в кольцо.
- 3.6. Тема: Закрепление техники ловли, ведения и передачи мяча.
- 3.7. Тема: Закрепление техники игры в защите.
- 3.8. Тема: Закрепление техники игры в нападении.
- 3.9. Тема: Закрепление техники командной защиты.
- 3.10. Тема: Закрепление техники броска мяча с двух шагов.
- 3.11. Тема: Закрепление техники перехвата мяча.
- 3.12. Тема: Закрепление техники и тактики в двусторонней игре.

#### **Волейбол.**

- 4.1. Тема: Закрепление техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений.
- 4.2. Тема: Закрепление приема мяча двумя руками снизу.
- 4.3. Тема: Закрепление техники приема мяча двумя руками сверху.
- 4.2. Тема: Закрепление техники передачи мяча двумя руками снизу.
- 4.3. Тема: Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху.
- 4.5. Тема: Закрепление техники нижней прямой подачи.
- 4.6. Тема: Закрепление техники верхней прямой и верхней боковой подачи.
- 4.7. Тема: Обучение техники верхней прямой подачи в прыжке с разбега.
- 4.8. Тема: Обучение техники нападающего удара.

- 4.9. Тема: Обучение тактическим приемам игры.
- 4.10. Тема: Обучение техники блокирования мяча.
- 4.11. Тема: Закрепление техники игры в защите и нападении.
- 4.12. Тема: Закрепление техники и тактики в двусторонней игре.

#### **4 семестр-68ч.**

1.1. Тема: Вводное занятие. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.

#### **Лыжный спорт.**

- 2.1. Тема: Закрепление и совершенствование техник спусков и подъемов.
- 2.2. Тема: Закрепление и совершенствование техники спусков и подъёмов.
- 2.3. Тема: Закрепление и совершенствование техники лыжных ходов.
- 2.4. Тема: Совершенствование попеременного двухшажного и одновременно одношажного ходов.
- 2.5. Тема: Совершенствование техники поворотов в движении и торможений.

#### **Баскетбол.**

- 3.1. Тема: Совершенствование техник перемещений и владения мячом.
- 3.2. Тема: Совершенствование техники ведения мяча.
- 3.3. Тема: Совершенствование техники передачи мяча.
- 3.4. Тема: Закрепление техники броска мяча с двух шагов.
- 3.5. Тема: Совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча.
- 3.6. Тема: Закрепление техники игры в нападении.
- 3.7. Тема: Закрепление техники и тактики игры.
- 3.8. Тема: Закрепление тактических действий в нападении.
- 3.9. Тема: Закрепление техники и тактики в двусторонней игре.

#### **Волейбол.**

- 4.1. Тема: Совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений.
- 4.2. Тема: Совершенствование техники приема мяча.
- 4.3. Тема: Совершенствование техники приема-передачи мяча двумя руками снизу.
- 4.4. Тема: Совершенствование техники приема-передачи мяча двумя руками сверху.
- 4.5. Тема: Закрепление техники верхней прямой подачи в прыжке с разбега.
- 4.6. Тема: Закрепление техники нападающего удара.
- 4.7. Тема: Закрепление техники блокирования мяча.
- 4.8. Тема: Закрепление тактических приемов игры.
- 4.9. Тема: Закрепление и совершенствование техники и тактики в двусторонней игре.

#### **Легкая атлетика.**

- 5.1. Тема: Закрепление и совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон).
- 5.2. Тема: Закрепление и совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по прямой, финиширование).

- 5.3. Тема: Закрепление и совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом.
- 5.4. Тема: Закрепление и совершенствование техники прыжка с разбега.
- 5.5. Тема: Закрепление и совершенствование техники прыжка с места.
- 5.6. Тема: Закрепление и совершенствование техники бега на средние дистанции.
- 5.7. Тема: Закрепление и совершенствование специально прыжковых упражнений.
- 5.8. Тема: Закрепление и совершенствование техники бега на длинные дистанции.
- 5.9. Тема: Кроссовая подготовка (4 ч.)

#### **5 семестр -56ч.**

- 1.1. Тема: Вводное занятие- техника безопасности на занятиях физической культурой.

#### **Легкая атлетика.**

- 2.1. Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон).
- 2.2. Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по прямой, финиширование).
- 2.3. Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом.
- 2.4. Тема: Совершенствование техники прыжка с разбега.
- 2.5. Тема: Совершенствование техники прыжка с места.
- 2.6. Тема: Совершенствование техники бега на средние дистанции.
- 2.7. Тема: Совершенствование специально прыжковых упражнений.
- 2.8. Тема: Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
- 2.9. Тема: Кроссовая подготовка.

#### **Баскетбол.**

- 3.1. Тема: Совершенствование техник перемещений и владения мячом.
- 3.2. Тема: Совершенствование броска мяча с двух шагов.
- 3.3. Тема: Совершенствование техники введений и передачи мяча.
- 3.4. Тема: Совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу.
- 3.5. Тема: Совершенствование техники штрафного броска
- 3.6. Тема: Совершенствование техники игры в защите.
- 3.7. Тема: Совершенствование техники игры в нападении.
- 3.8. Тема: Совершенствование тактики игры.
- 3.9. Тема: Совершенствование техники и тактики в двусторонней игре.

#### **Волейбол.**

- 4.1. Тема: Совершенствование техник приема и передачи мяча.
- 4.2. Тема: Совершенствование техники игры в защите и нападении.
- 4.3. Тема: Совершенствование техники передачи мяча и прямой подачи.
- 4.4.Тема: Совершенствование техники подач и нападающего удара.
- 4.5.Тема: Совершенствование тактических приемов игры.

- 4.6. Тема: Совершенствование техник блокирования удара.  
4.7. Тема: Совершенствование техники в двухсторонней игре.  
4.8. Тема: Совершенствование техники игры в защите и нападении.  
4.9. Тема: Совершенствование техники и тактики игры.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2021  
Учебный год 2021-2022  
Образовательный стандарт (ФГОС) № 481 от 31.05.2017