

| АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | | |
|---|--|---------------------|
| Шифр, наименование дисциплины (модуля) | ГСЭ.Ф.02 | Физическая культура |
| Направление подготовки | 27.01.04,65 | |
| Наименование ОПОП | Гидротехническое строительство | |
| Квалификация (степень) выпускника | специалитет | |
| Формы обучения | заочная | |
| Трудоемкость дисциплины (модуля) | 408 часов | |
| Цель освоения дисциплины | <p>Целью освоения дисциплины «Физическая культура» студентами является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности в строительной отрасли. Создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу и спортивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижению установленного уровня психофизической подготовленности выпускника.</p> | |
| Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине | <p>Владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9).</p> | |
| Содержание дисциплины | <p>Общее содержание материала программы подразделяется на три основных учебных раздела самостоятельных занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методико- практический, обеспечивающий операционное овладение методами и способами физкультурно – спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; - учебно – тренировочный, содействующий приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного совершенствованию двигательных способностей, направленного на формирование качеств и свойств личности; - контрольный, определяющий объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. <p>1. Методико – практические занятия. Методика жизненно важных навыков, самооценка физического состояния, методика дыхательной гимнастики, методика корригирующей гимнастики для глаз, методика применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, типы телосложения и правильная осанка, самостоятельные занятия, функциональная подготовленность, самоконтроль и уровень физической подготовки, мышечная релаксация, профессиональное здоровье инженера строителя, психофизическая модель соответствующей специальности, производственная физическая культура, профессионально важные качества, индивидуальная программа.</p> <p>2 Учебно – тренировочные занятия. Основное, подготовительное и спортивное отделения:</p> | |

| | |
|------------------------------|--|
| | <p>избранный вид спорта, легкая атлетика, лыжная подготовка. Общая и специальная физическая подготовка в избранных видах спорта. Совершенствование спортивной подготовленности в избранном виде спорта. Изучение основ спортивной техники. Обучение различным видам бега, направленное на развитие быстроты, общей и специальной выносливости, силы; освоение тактики бега. Совершенствование техники и тактики бега, старта и финиша; аэробных и анаэробных возможностей организма студентов, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных качеств. Обучение технике перехода с хода на ход, спусков, поворотов в движении, торможения, преодоления подъемов и препятствий, психофизических качеств и повышение уровня общей работоспособности.</p> <p>Специальное отделение: профилактическая оздоровительная гимнастика, легкая атлетика, скандинавская ходьба. общефизическая подготовка, подвижные и спортивные игры, аэробика.</p> <p>3. Контрольный раздел. Текущий контроль: студенты, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура» Критерием успешности освоения учебного материала является самоконтроль.</p> |
| Перечень основной литературы | <p>Физическая культура в строительных вузах: Учебник/под ред. Л.М. Крыловой М.: Изд-во АСВ, 2010. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие/Виленский М.Я., Горшков А.Г., М., Изд-во КноРус, 2013.</p> |