

| <b>АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           |  |                     |
|---|--|---------------------|
| Шифр, наименование дисциплины (модуля)                  | ГСЭ.Ф.02   | Физическая культура |
| Направление подготовки                                  | 27.01.02,65  |                     |
| Наименование ОПОП                                       | Промышленное и гражданское строительство   |                     |
| Квалификация (степень) выпускника                       | специалитет  |                     |
| Формы обучения  | очно - 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"> <li>- методико- практический, обеспечивающий операционное овладение методами и способами физкультурно – спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;</li> <li>- 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;</li> <li>- контрольный, определяющий объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.</li> </ul> <p>1. Методико – практические занятия.<br/> 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.<br/> 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.<br/>Текущий контроль:<br/>студенты, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура»<br/>Критерием успешности освоения учебного материала является самоконтроль.</p> |
| Перечень основной литературы | <p>Физическая культура в строительных вузах:<br/>Учебник/под ред. Л.М. Крыловой М.: Изд-во АСВ, 2010.<br/>Физическая культура и здоровый образ жизни студента.<br/>Учебное пособие/Виленский М.Я., Горшков А.Г., М., Изд-во КноРус, 2013.</p>  |