

<b>АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		
Шифр, наименование дисциплины (модуля)		Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)
Направление подготовки	Прикладная механика	
Наименование ОПОП	15.03.03	
Квалификация (степень) выпускника	Бакалавр	
Формы обучения	очная	
Трудоемкость дисциплины (модуля)	328 часов	
Цель освоения дисциплины	<p>Целью освоения элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 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	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).	
Содержание дисциплины	<p>Общее содержание материала программы подразделяется на три основных учебных раздела:</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. 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: избранный вид спорта, легкая атлетика, лыжная подготовка. Общая и специальная физическая подготовка в избранных видах спорта. Совершенствование спортивной</p>	

	<p>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.</p> <p>Промежуточный контроль:</p> <p>Студенты, занимающиеся по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре.</p> <p>Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.</p> <p>Текущий контроль – семестровый зачет.</p>
Перечень основной литературы	<p>Физическая культура в строительных вузах: Учебник/под ред. Л.М. Крыловой М.:Изд-во АСВ, 2010.</p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие/Виленский М.Я., Горшков А.Г., М., Изд-во КноРус, 2013.</p>