

Аннотация
К рабочей программе дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре»
Направление подготовки бакалавров
08.03.01 «Строительство»

Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины

-формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культуры и спортом, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей;

-обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую и социальную готовность студента к будущей профессии;

-приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплин

ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Разделы дисциплины:

Легкая атлетика, преодоление препятствий, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, атлетическая подготовка, гимнастика, элементы единоборств, плавание.