

Аннотация
к рабочей программе дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре: Прикладная физическая
культура»
направление подготовки бакалавров
08.03.01 «Строительство» (профиль «Промышленное и гражданское
строительство»)

1. Цели преподавания дисциплины

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

2. Задачи изучения дисциплины

Основные задачи изучения дисциплины:

- изучение социальной роли физической культуры и развития личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины

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

Обучающиеся должны **знать**:

- методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями,

- основы здорового образа жизни;

уметь:

- самостоятельно и в коллективной форме поддерживать средствами физической культуры и спорта необходимый уровень подготовленности для эффективного решения задач в социальной, профессиональной деятельности и для укрепления здоровья;

- осознанно использовать методы и средства физической культуры, а также приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей.

владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

- навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4.Разделы дисциплины:

Легкая атлетика, преодоление препятствий, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, атлетическая подготовка, гимнастика, элементы единоборств, плавание, комплексные занятия, темы по выбору обучаемых.