АННОТАЦИЯ

Дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки – 08.03.01 «Строительство»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Профили – «Автомобильные дороги», «Водоснабжение и водоотведение», «Промышленное и гражданское строительство».

**1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является обязательной для освоения дисциплиной обучающегося.

**2. Цель дисциплины**

Целью изучения дисциплины является подготовка обучающегося к деятельности в области строительства и жилищно-коммунального хозяйства.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

* освоение практической направленности данного курса;
* приобретение знаний, умений и навыков для применения их в сфере профессиональной деятельности и позволяющих поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: УК-7.

**4. Содержание и структура дисциплины**

Для очной формы обучения (все профили подготовки)

1. Легкая атлетика.

2. Спортивные игры: волейбол, баскетбол.

3. Единоборства и атлетизм (юноши), художественная гимнастика (девушки).

4. Общая физическая подготовка.

5. Плавание.

6. Основы обучения двигательному навыку. Совершенствование двигательных качеств. Формирование психических качеств.

7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

9. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура (ФК) в обеспечении здоровья.

10. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

11. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК. Структура построения учебно-тренировочного занятия

12. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

Для заочной формы обучения

(профили «Промышленное и гражданское строительство»,

«Водоснабжение и водоотведение»)

1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающегося.

3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

6. Основы здорового образа жизни обучающегося

7. Физическая культура в обеспечении здоровья.

8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

9. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК. Структура построения учебно-тренировочного занятия.

**5. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Объем дисциплины – 328 часов, в том числе:

*для очной формы обучения*

практические занятия – 176 часа;

самостоятельная работа – 107 часов;

контроль – 45 час.

Форма контроля знаний – зачет (2-6 семестры).

*для заочной формы обучения*

лекции – 6 часов;

самостоятельная работа – 318 часов;

контроль - 4 час.

Форма контроля знаний – зачет.