

Аннотация рабочей программы дисциплины/практики
Б1.В.12.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка.
Специальность/направление подготовки: 08.03.01 Строительство
Специализация/профиль: Промышленное и гражданское строительство

1. Цели освоения дисциплины(модуля)/практики

Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

2. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) практики

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикатор	УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека.
Индикатор	УК-7.2. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья
Индикатор	УК-7.3. Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма
Индикатор	УК-7.4. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности.
Индикатор	УК-7.5. Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

3. В результате освоения дисциплины (модуля)/практики обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
3.1.2	-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3.1.3	-правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
3.1.4	
3.2	Уметь:
3.2.1	-выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и физической культуры;
3.2.2	-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3.2.3	-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
3.3	Владеть:
3.3.1	- приобретенными знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
3.3.2	- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке);
3.3.3	- методиками и методами самодиагностики, самооценки.
3.3.4	

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)/практики

Наименование разделов

Раздел 1. Легкая атлетика

Теоретические сведения (вводная часть занятия):

Вводный инструктаж по технике безопасности.

Личная гигиена и гигиенические основы на занятиях легкой атлетикой.

/Пр/

Обучение технике бега на короткие и длинные дистанции:

- 1) специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте и др.;
- 2) повторный и переменный бег;
- 3) изучение техники бега с низкого старта;
- 4) изучение техники бега с высокого старта;
- 5) кроссовая подготовка;
- 6) совершенствование техники эстафетного бега;
- 7) сдача контрольных нормативов.

/Пр/

<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Развитие профессионально значимых физических качеств (общей выносливости, скоростной выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты) средствами легкой атлетики. /Пр/</p>
<p>Профессионально прикладная физическая подготовка: используются легкоатлетические упражнения, имеющие большое прикладное значение, что определяет, во-первых, характерную направленность легкой атлетики, заключающуюся в использовании бега на короткие (для воспитания быстроты), средние (скоростная выносливость) и длинные дистанции (общая выносливость), прыжки из различных положений (скростно-силовая подготовленность). Сдача контрольных нормативов /Пр/</p>
<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. /Пр/</p>
<p>Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: 1) совершенствование техники барьерного бега, эстафетного бега, бега с высокого старта, прыжков в длину с разбега (выполнение стартов из различных положений: стоя, падая вперед, руки на коленях, из упора присев, из упора лежа, толчковая нога согнута и др.); 2) специальные упражнения бегуна - бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте. 3) Бег с сопротивлением (упражнения в парах). 4) выполнение упражнений на координацию движений рук и ног, прыжки через вертящуюся скакалку с ловлей и передачей мяча партнеру, подвижные игры типа «пятнашки», «мяч своему». Сдача контрольных нормативов /Пр/</p>
<p>Круговая тренировка; передвижение по кругу или квадрату с чередованием заранее обусловленных упражнений (ходьба - спортивная ходьба, бег окрестным шагом - обычный бег - прыжки «лягушка» - семенящий бег и т.п.); переменный бег по прямой, квадрату, диагоналям квадрата («трусцой») максимально быстро - медленно - средней интенсивности); челночный бег с переноской 2-3 предметов; прыжковые упражнения, упражнения на развитие мышц пресса, спины, верхнего плечевого пояса и др. Сдача контрольных нормативов. /Пр/</p>
<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Развитие профессионально значимых психофизических качеств (оперативного мышления, функций внимания и сенсомоторной реакции) средствами легкой атлетики. /Пр/</p>
<p>Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: 1) кроссовая подготовка; 2) совершенствование спринтерского бега (специальные упражнения бегуна - бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, многоскоки). Спринт 3-5 x 30-40 м. Бег с сопротивлением (в парах, с амортизаторами). /Пр/</p>
<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка: упражнения для развития концентрации внимания: выполнение упражнений с обращением особого внимания на правильное исполнение одного из элементов; бег с выполнением различных заданий по сигналу преподавателя; упражнения на оперативное мышление: эстафеты с решением внезапно возникающих алгоритмических и эвристических задач (легкоатлетические эстафеты с общей зоной передачи, эстафеты с преодолением препятствий, ведением, переноской мячей). Сдача контрольных нормативов. /Пр/</p>
<p>Раздел 2. Волейбол</p>
<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия): Техника безопасности и правила поведения на учебных занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол. Судейство соревнований по волейболу - составление календаря соревнований, проведение жеребьевки, жесты судьи. Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах. /Пр/</p>

<p>1. Общая физическая подготовка.</p> <p>2. Техническая подготовка: обучение основам техники игры в волейбол (стойки, перемещения, техника владения мячом, противодействий, приема, блокирования).</p> <p>3. Тактическая подготовка: тактика нападения (индивидуальные, групповые и командные действия); тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия).</p> <p>4. Игровая подготовка: (подвижные игры, игра по упрощенным правилам, двухсторонняя игра).</p> <p>5. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>/Пр/</p>
Раздел 3. Самостоятельная работа
Подготовка к зачету /Ср/
Раздел 4. Контактные часы
Зачет /К/
Раздел 5. Плавание
<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):</p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Краткие сведения о влиянии плавания на организм человека.</p> <p>Особенности личной гигиены пловцов. Спасение утопающих и оказание первой помощи.</p> <p>Основы техники плавания способами на спине, брасс, кроль, дельфин.</p> <p>Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры.</p> <p>/Пр/</p>
<p>1. Изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания: общеразвивающие и специальные упражнения пловцов; плавание по элементам (с помощью рук, ног) способами на спине, брассом, кролем, дельфином; плавание в полной координации способами на спине, брассом, кролем.</p> <p>2. Обучение технике выполнения стартов и поворотов: стартов с тумбочки и из воды; открытого и закрытого поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине.</p> <p>3. Развитие физических качеств (общая выносливость, силовая выносливость, быстрота), основных мышечных групп.</p> <p>4. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>/Пр/</p>
Раздел 6. Самостоятельная работа
Подготовка к зачету /Ср/
Раздел 7. Контактные часы
Зачет /К/
Раздел 8. Баскетбол
<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):</p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности.</p> <p>История возникновения и развития баскетбола. Основы сведения о баскетболе.</p> <p>Гигиена занятий физическими упражнениями. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по баскетболу.</p> <p>Оборудование мест для занятий баскетболом: инвентарь и уход за ним.</p> <p>/Пр/</p>
<p>1. Общая физическая подготовка.</p> <p>2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости, прыгучести, ориентировки).</p> <p>3. Изучение и совершенствование техники передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановка.</p> <p>4. Изучение и совершенствование техники игры в нападении защите: ловля мяча, передача, ведение, бросок в корзину, финты, подбор, заслон, сочетание технических приемов.</p> <p>5. Изучение и совершенствование тактики игры в нападении защите: индивидуальные, групповые и командные действия.</p> <p>6. Игровая подготовка. Участие в соревнованиях и играх. Упражнения в форме упрощенной игры. Подвижные игры, эстафеты, двухсторонняя игра.</p> <p>7. Профессионально-прикладная физическая подготовка: виды физических упражнений, несущие более выраженный прикладной эффект в формировании точности движения рук, быстроты простой и сложной двигательной реакции, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости.</p> <p>8. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>/Пр/</p>
Раздел 9. Самостоятельная работа
Подготовка к зачету /Ср/
Раздел 10. Контактные часы
Зачет /К/
Раздел 11. Мини-футбол

<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития мини-футбола. Правила, организация и проведение соревнований по мини-футболу. /Пр/</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости). 3. Изучение и совершенствование техники игры в нападении защите: удары по мячу, остановки мяча, ведение и обводки с помощью финтов, вбрасывания, отбор мяча, подкат сзади, сбоку и спереди. 4. Изучение и совершенствование тактики игры в нападении защите: индивидуальные, групповые и командные действия. 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка: развитие простой и сложной двигательной реакции, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости. 6. Сдача контрольных нормативов. /Пр/
Раздел 12. Самостоятельная работа
Подготовка к зачету /Ср/
Раздел 13. Контактные часы
Зачет /К/
Раздел 14. Настольный теннис
<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития настольного тенниса. Инвентарь и оборудование, применяемые в настольном теннисе. Терминология и основные правила соревнований. /Пр/</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости и развитие физических способностей, обеспечивающих эффект игровой деятельности (прыгучести, мощности ударов, скоростных способностей). 3. Изучение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки, основные способы передвижения теннисистов, подрезка слева и справа, накаты и контрудары справа и слева, удары по свече, топ-спин, подачи слева, и справа подрезкой и накатом, боковые вращения, совершенствование перекруток и приемов ударов. 4. Изучение и совершенствование тактики игры: сочетаний подачи с началом атаки, двух- и трехходовые комбинации, атакующие и защитные действия. 5. Сдача контрольных нормативов. /Пр/
Раздел 15. Самостоятельная работа
Подготовка к зачету /Ср/
Раздел 16. Контактные часы
Зачет /К/
Раздел 17. Атлетическая гимнастика
<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Введение в курс атлетической гимнастики (основы техники выполнения упражнений, подбор тренировочного веса). Методика применения силовых упражнений, направленная на одновременное увеличение силы и мышечной массы. Основы методики тренировки в атлетической гимнастике. /Пр/</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка: комплексы гимнастических упражнений, а также упражнений, выполняемых со штангой, гантелями, на тренажерах, способствующие разностороннему физическому развитию и развитию основных мышечных групп. 2. Специальная физическая подготовка: изучение техники выполнения соревновательных упражнений силового троеборья (пауэрлифтинга) – приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа, становая тяга. 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка: развитие статической выносливости, силовой выносливости, координационных способностей. 4. Сдача контрольных нормативов. /Пр/
Раздел 18. Самостоятельная работа
Подготовка к зачету /Ср/
Раздел 19. Контактные часы

Зачет /К/

Трудоёмкость: 0 ЗЕ.