

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Прикладная физическая культура - элективные модули дисциплины по видам спорта»**  
**направление подготовки 08.03.01 Строительство**  
**очная форма обучения**

Аннотация к рабочей программе дисциплины разработана в соответствии с рабочей программой дисциплины «Прикладная физическая культура - элективные модули дисциплины по видам спорта», с учетом ФГОС ВО, самостоятельно устанавливаемым образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, компетентностной моделью выпускника, учебным планом и является приложением к рабочей программе дисциплины.

Дисциплина относится к элективной части (дисциплины и модули по выбору студентов).

## **1. Общие положения**

### **1.1. Цели и задачи дисциплины**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности специально направленного и избирательного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к определенной профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её 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;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- воспитание прикладных психофизических и специальных качеств необходимых в условиях профессиональной деятельности;
- формирование дисциплинарных частей универсальных компетенций УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **1.2. Изучаемые объекты дисциплины**

- физическая культура и спорт как часть общей культуры общества;
- основные понятия, термины физической культуры и спорта - «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физические упражнения», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация»;
- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- прикладные виды спорта.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции.

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>ИД-1<sub>УК-7</sub></b> <b>Знает</b> уровень требований и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека. <b>ИД-2<sub>УК-7</sub></b> <b>Умеет</b> проводить оценку уровня физической подготовленности для последующей профессиональной деятельности; контролировать состояние своего физического развития и управлять этим состоянием. <b>ИД-3<sub>УК-7</sub></b> <b>Владеет навыками</b> оценки, контроля и управления состоянием физического развития; определения достаточного (комфортного) состояния для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 3. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах					
		Номер семестра					
		1	2	3	4	5	6
1. Проведение учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) в форме:	328	36	72	36	72	54	54
1.1. Контактная аудиторная работа, из них:							
- лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-
- лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-
- практические занятия, семинары и (или) другие виды занятий семинарского типа (ПЗ)	316	34	70	34	70	54	54
- контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	-	-	-
- контрольная работа	-	-	-	-	-	-	-
1.2. Самостоятельная работа студентов (СРС)	-	-	-	-	-	-	-
2. Промежуточная аттестация	12/12	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2
Экзамен	-	-	-	-	-	-	-
Дифференцированный зачет	-	-	-	-	-	-	-
Зачет	12/12	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2
Курсовой проект (КП)	-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (КР)	-	-	-	-	-	-	-
Общая трудоемкость дисциплины	328	36	72	36	72	56	56

## 4. Содержание дисциплины

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
<b>1 семестр</b>				
<i>Раздел 1. Общефизическая подготовка бакалавра</i>	-	-	16	-
Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости	-	-	4	-
Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей	-	-	4	-
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей	-	-	4	-
Тема 4. Методы оценки и развития гибкости	-	-	4	-
<i>Раздел 2. Занятия по видам спорта</i>	-	-	12	-
Тема 1. Специальная физическая подготовка	-	-	4	-
Тема 2. Обучение технике	-	-	4	-
Тема 3. Обучение тактике	-	-	2	-
Тема 4. Соревновательная практика	-	-	2	-
<i>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</i>	-	-	6	-
Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	-	-	4	-
Тема 2. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	-	-	2	-
<b>ИТОГО по 1 семестру</b>	-	-	<b>34</b>	-
<b>2 семестр</b>				
<i>Раздел 1. Общефизическая подготовка бакалавра</i>	-	-	32	-
Тема 1. Развитие силовых способностей	-	-	8	-
Тема 2. Развитие гибкости	-	-	8	-
Тема 3. Развитие скоростных способностей	-	-	8	-
Тема 4. Развитие общей выносливости	-	-	8	-
<i>Раздел 2. Занятия по видам спорта</i>	-	-	24	-
Тема 1. Специальная физическая подготовка	-	-	6	-
Тема 2. Обучение технике	-	-	6	-
Тема 3. Обучение тактике	-	-	6	-
Тема 4. Подготовка и проведение соревнований	-	-	6	-
<i>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</i>	-	-	14	-
Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	-	-	8	-
Тема 2. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	-	-	6	-
<b>ИТОГО по 2 семестру</b>	-	-	<b>70</b>	-
<b>3 семестр</b>				
<i>Раздел 1. Общефизическая подготовка бакалавра</i>	-	-	16	-
Тема 1. Развитие силовых способностей	-	-	4	-
Тема 2. Развитие гибкости	-	-	4	-

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
Тема 3. Развитие скоростных способностей	-	-	4	-
Тема 4. Развитие общей выносливости	-	-	4	-
<i>Раздел 2. Занятия по видам спорта</i>	-	-	10	-
Тема 1. Специальная физическая подготовка	-	-	2	-
Тема 2. Обучение технике	-	-	2	-
Тема 3. Обучение тактике	-	-	2	-
Тема 4. Подготовка и проведение соревнований	-	-	2	-
Тема 5. Судейская практика	-	-	2	-
<i>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</i>	-	-	8	-
Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	-	-	4	-
Тема 2. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	-	-	4	-
<b>ИТОГО по 3 семестру</b>	-	-	<b>34</b>	-
<b>4 семестр</b>				
<i>Раздел 1. Общефизическая подготовка бакалавра</i>	-	-	32	-
Тема 1. Развитие силовых способностей	-	-	8	-
Тема 2. Развитие гибкости	-	-	8	-
Тема 3. Развитие скоростных способностей	-	-	8	-
Тема 4. Развитие общей выносливости	-	-	8	-
<i>Раздел 2. Занятия по видам спорта</i>	-	-	24	-
Тема 1. Специальная физическая подготовка	-	-	6	-
Тема 2. Обучение технике	-	-	6	-
Тема 3. Обучение тактике	-	-	6	-
Тема 4. Подготовка и проведение соревнований	-	-	4	-
Тема 5. Судейская практика	-	-	2	-
<i>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</i>	-	-	14	-
Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	-	-	8	-
Тема 2. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	-	-	6	-
<b>ИТОГО по 4 семестру</b>	-	-	<b>70</b>	-
<b>5 семестр</b>				
<i>Раздел 1. Общефизическая подготовка бакалавра</i>	-	-	24	-
Тема 1. Развитие силовых способностей	-	-	6	-
Тема 2. Развитие гибкости	-	-	6	-
Тема 3. Развитие скоростных способностей	-	-	6	-
Тема 4. Развитие общей выносливости	-	-	6	-
<i>Раздел 2. Занятия по видам спорта</i>	-	-	24	-
Тема 1. Специальная физическая подготовка	-	-	8	-
Тема 2. Обучение технике	-	-	8	-
Тема 3. Обучение тактике	-	-	8	-

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
<i>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</i>	-	-	4	-
Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	-	-	4	-
Тема 2. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	-	-	2	-
<b>ИТОГО по 5 семестру</b>	-	-	<b>54</b>	-
<b>6 семестр</b>				
<i>Раздел 1. Общефизическая подготовка бакалавра</i>	-	-	24	-
Тема 1. Развитие силовых способностей	-	-	6	-
Тема 2. Развитие гибкости	-	-	6	-
Тема 3. Развитие скоростных способностей	-	-	6	-
Тема 4. Развитие общей выносливости	-	-	6	-
<i>Раздел 2. Занятия по видам спорта</i>	-	-	24	-
Тема 1. Специальная физическая подготовка	-	-	8	-
Тема 2. Обучение технике	-	-	8	-
Тема 3. Обучение тактике	-	-	8	-
<i>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</i>	-	-	4	-
Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	-	-	4	-
Тема 2. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	-	-	2	-
<b>ИТОГО по 6 семестру</b>	-	-	<b>54</b>	-
<b>ИТОГО по дисциплине</b>	-	-	<b>316</b>	-

#### Тематика примерных практических занятий

№ п.п.	Наименование темы практического (семинарского) занятия
1	Развитие силовых способностей
2	Развитие гибкости
3	Развитие скоростных способностей
4	Развитие общей выносливости
5	Специальная физическая подготовка
6	Обучение технике
7	Обучение тактике
8	Подготовка и проведение соревнований
9	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств
10	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности

## **5. Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций**

Практические занятия проводятся на основе интерактивного метода обучения, при котором обучающиеся взаимодействуют не только с преподавателем, но и друг с другом. При этом доминирует активность учащихся в процессе обучения.

Место преподавателя в интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности обучающихся на достижение целей занятия: определяются проблемные области, формируются группы.

При проведении практических занятий преследуются следующие цели: отработка у обучающихся навыков взаимодействия в составе коллектива; закрепление основ теоретических знаний.

## **6. Формы контроля:**

Текущий контроль качества процесса обучения:

- оценка работы студента на практических занятиях.

Итоговый контроль – зачет.

## **7. Учебно-методическая литература.**

### **7.1. Основная литература**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 240с.
2. Физическая культура: учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский., С.К. Рябинина. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 424с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – М.: КНОРУС, 2016. – 312с.
4. Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщанина. – М.: КНОРУС, 2016. – 132с

### **7.2. Дополнительная литература**

1. Физическое воспитание студентов: учебное пособие / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов; под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов на /Д.: Феникс; Краснодар: Неоглори, 2008. – 700с.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 5-е изд. – Ростов на /Д.: Феникс, 2008. – 378с.
3. Физическая культура: учебник / коллектив авторов; под ред. М.Я. Виленского. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 424с.