

ПРИЛОЖЕНИЕ Б
ФГОС ВО

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическое воспитание»

по основной образовательной программе бакалавриата) 08.03.01 «Строительство», 09.03.03 «Прикладная информатика», 12.03.01 «Приборостроение», 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», 38.03.01 «Экономика».

Форма обучения очно-заочная

1. Цель освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины «Физическое воспитание» является восстановление и формирование более высокого уровня потребности в основных ценностях физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психической и физической самоподготовки в своей профессиональной и семейно-бытовой деятельности.

2. Результаты обучения по дисциплине (приобретаемые компетенции):

Выпускник должен обладать способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

3. Трудоемкость дисциплины:

Дисциплина «Физическое воспитание» проводится в объёме 328 академических часов.

4. Содержание дисциплины:

Дисциплина «Физическое воспитание» включает следующие разделы:

Практические занятия:

Тема 1 «Специальная психическая и интеллектуальная подготовка. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»

- Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры (внимание, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, волевые качества, инициативность, смелость и решительность, стойкость);

- Аутогенная тренировка;

- Особенности интеллектуальной деятельности.

Тема 2 «Общая физическая подготовка в системе физического воспитания»

- Воспитание физических качеств

Комплекс упражнений для развития общей выносливости

Комплекс упражнений для развития подвижности опорно-двигательного аппарата

Комплекс упражнений для развития гибкости

Комплекс упражнений для развития быстроты

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств

Тема 3 «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

- Примерный комплекс упражнений гигиенической гимнастики

- Реабилитационные комплексы физических упражнений для различных многократного применения

- Упражнения для воспитания качеств специально-прикладной направленности

Тема 4 «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями»

- Основы врачебного и самоконтроля

- Методики самооценки

- Методики самооценки деловых и личностных качеств

Тема 5 «Основные методики самостоятельных занятий»

- Особенности самостоятельных занятий

- Планирование и основные формы и организация самостоятельных занятий

- Гигиенические основы закаливания

- Участие в спортивных соревнованиях

Тема 6 «Контрольные и экзаменационные испытания»

5. Форма промежуточной аттестации – зачёт

Разработал:

доцент ОФКиС

Поляков А.М.

