

Аннотация к дисциплине

|  |                          |   |                              |                             |   |                               |            |
|--|--------------------------|---|------------------------------|-----------------------------|---|-------------------------------|------------|
| <b>Название дисциплины</b>   |                          | <b>Физическая культура и спорт, элективная дисциплина. Лёгкая атлетика</b>  |                              |                             |   |                               |            |
| <b>Номер</b>   |                          | <i>Академический год</i>  |                              |                             | <i>семестр</i>  |                               | 1,2,3,4,5. |
| <b>кафедра</b>   |                          | 86 АСУ  | <b>Программа</b>             |                             | 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств. Профиль – технология машиностроения |                               |            |
| <b>Составитель</b>   |                          | Повышев Дмитрий Викторович, ассистент   |                              |                             |   |                               |            |
| <b>Цели и задачи дисциплины, основные темы</b>                               |                          | <p><b>Цели:</b> формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Готовности к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><b>Задачи:</b> формирование у студентов понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; формирование знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, 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 жизни; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</p> <p><b>Знания:</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.</p> <p><b>Умения:</b> выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы массажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи.</p> <p><b>Навыки:</b> системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p> <p><b>Практические занятия (основные разделы):</b> Легкая атлетика. Спортивные игры. Контрольные упражнения.</p> |                              |                             |   |                               |            |
| <b>Основная литература</b>   |                          | <p>1. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Ф. Пшеничников. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — 978-5-9227-0386-0. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/19345.html">http://www.iprbookshop.ru/19345.html</a></p> <p>2. Караван А.В. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. В. Караван, И. С. Москаленко, О. А. Сафонова, Д. В. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 85 с. — 978-5-9227-0574-5. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/49959.html">http://www.iprbookshop.ru/49959.html</a></p>  |                              |                             |   |                               |            |
| <b>Технические средства</b>  |                          | Спортивный зал, стадион, специализированное оборудование.   |                              |                             |   |                               |            |
| <b>Компетенции</b>   |                          | <b>Приобретаются студентами при освоении дисциплины</b>   |                              |                             |   |                               |            |
|  |                          | ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  |                              |                             |   |                               |            |
| <b>Зачетных единиц</b>   | -                        | <b>Форма проведения занятий</b>   | <b>Лекции</b>                | <b>Практические занятия</b> | <b>Лабораторные работы</b>  | <b>Самостоятельная работа</b> |            |
|  |                          | Всего часов   | -                            | 328                         | -   | -                             |            |
| <b>Виды контроля</b>   | <b>Диф.зач /зач/ экз</b> | <b>КП/КР</b>  | <b>Условие зачета модуля</b> | получение оценки «зачтено»  | <b>Форма проведения самостоятельной работы</b>  | -                             |            |
| <b>формы</b>   | Зачет                    | -   |                              |                             |   |                               |            |
| <b>Перечень дисциплин, знание которых необходимо для изучения дисциплины</b> |                          |   |                              |                             | Физическая культура (среднее (полное) общее образование)  |                               |            |