

## **Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»**

### **1 Цель и задачи освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является 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 профессиональной деятельности.

#### **Задачи**

- сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.
- развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.
- обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.
- сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.
- развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

### **2 Перечень планируемых результатов по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами образовательной программы**

В результате освоения дисциплины обучающийся готовится к видам деятельности, в соответствии с образовательным стандартом ФГОС ВО 08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений».

#### **В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

ОК-9 – способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **3. Содержание дисциплины**

В результате освоения дисциплины, обучающиеся изучат теоретический и практический материал по следующим темам:

Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов

1. Понятие физического воспитания.
2. Физическое воспитание в вузах.
3. Структура руководства физическим воспитанием в вузах.
4. Направленность системы физического воспитания.

Социально-биологические основы физической культуры

1. Организм человека как биологическая система.
2. Гомеостаз.
3. Гиподинамия и гипоксия.
4. Резистентность.

Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

1. Базовая физическая культура: сущность и структура.
2. Организационно-дидактические основы базовой физической культуры студента.

3. Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств.

4. Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.

Основы здорового образа жизни студента

1. Понятие о здоровом образе жизни.

2. Компоненты здорового образа жизни.

3. Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

4. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.

Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

1. Психофизическая характеристика труда.

2. Работоспособность, утомление, переутомление.

3. Рекреация, релаксация, самочувствие.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Формы самостоятельных занятий.

2. Содержание самостоятельных занятий.

3. Мотивация выбора.

4. Особенности занятий для отдельных групп.

Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений

1. Массовый спорт.

2. Спорт высших достижений.

3. Система физических упражнений.

Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений

4. Особенности занятий избранным видом спорта.

5. Международные спортивные связи.

Физическая подготовка в профессиональной деятельности

1. Производственная физическая культура.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

3. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

#### **4. Объем дисциплины**

Объем дисциплины 72 часов. Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре. По итогам изучаемого курса студенты сдают зачет.