**АННОТАЦИЯ**

Дисциплины

 «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки - 08.03.01 «Строительство»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Профили – «Автомобильные дороги и аэродромы»; «Промышленное и гражданское строительство»; «Водоснабжение и водоотведение»

**1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (Б1.Б.24) относится к базовой части и является обязательной для изучения обучающегося.

**2. Цель и задачи дисциплины**

Целью изучения дисциплины 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 жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

* понимание социальной роли физической культуры в развитии человека и подготовке будущего выпускника;
* знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
* 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, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
* обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессиональной деятельности;
* приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общекультурных компетенций: ОК-8.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

ЗНАТЬ:

- сущность понятий «Физическая культура личности», «Здоровье», «Здоровый образ жизни», а также их влияние на общую и профессиональную жизнедеятельность;

- социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания;

- средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптивных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;

- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности;

- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции общей психофизической нагрузки.

УМЕТЬ:

- использовать систематические занятия физическими упражнениями и занятия различными видами спорта для формирования и развития психофизических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности.

ВЛАДЕТЬ:

- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовности к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения усвоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе; для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;

- умением рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим психофизическим состоянием;

- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей.

**4. Содержание и структура дисциплины**

Для очной формы обучения (все профили подготовки)

1. Особенности учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» на факультете.

2. Социально-биологические основы физической культуры.

3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

6. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья: компоненты здорового образа жизни.

7. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья: работоспособность, регулирование психоэмоционального состояния.

8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: определение, понятия, место профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в системе физического воспитания.

10. Легкая атлетика.

11. Спортивные игры: волейбол.

12. Спортивные игры: баскетбол.

13. Единоборства/атлетизм (юноши), художественная гимнастика (девушки).

14. Плавание.

15. Общая физическая подготовка.

Для очно-заочной формы обучения

(профиль «Промышленное и гражданское строительство»)

1. Особенности учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» на факультете.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
6. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья: компоненты здорового образа жизни.
7. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура (ФК) в обеспечении здоровья: работоспособность, регулирование психоэмоционального состояния.
8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: определение, понятия, место ППФП в системе физического воспитания.
10. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК. Структура построения учебно-тренировочного занятия.

Для заочной формы обучения

(профили «Промышленное и гражданское строительство»,

«Водоснабжение и водоотведение»)

1. Особенности учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» на факультете.

2. Социально-биологические основы физической культуры.

3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

6. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.

7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

8. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК. Структура построения учебно-тренировочного занятия.

9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

**5. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Для очной формы обучения (все профили подготовки)

Объем дисциплины – 2 зачетные единицы (72 час.), в том числе:

лекции – 16 часов;

практические занятия – 32 часа;

самостоятельная работа – 15 часов.

Контроль – 9 часов.

Форма контроля знаний – зачет (1 семестр).

Для очно-заочной формы обучения

(профиль «Промышленное и гражданское строительство»)

Объем дисциплины – 2 зачетные единицы (72 час.), в том числе:

лекции – 18 часов.

Самостоятельная работа – 54 часа.

Форма контроля знаний – зачет (2 семестр).

Для заочной формы обучения

(профили «Промышленное и гражданское строительство»,

«Водоснабжение и водоотведение»)

Объем дисциплины – 2 зачетные единицы (72 час.), в том числе:

лекции – 4 часа.

Самостоятельная работа – 64 часа.

Контроль – 4 часа.

Форма контроля знаний – зачет (1 курс).