**АННОТАЦИЯ**

Дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является обязательной для освоения дисциплиной обучающегося.

**2. Цель и задачи дисциплины**

Целью изучения дисциплины в вузе 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. Легкая атлетика.

2. Спортивные игры: волейбол, баскетбол.

3. Единоборства и атлетизм (юноши), художественная гимнастика (девушки).

4. Общая физическая подготовка.

5. Плавание.

6. Основы обучения двигательному навыку. Совершенствование двигательных качеств. Формирование психических качеств.

7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

9. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура (ФК) в обеспечении здоровья.

10. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

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

12. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

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

Для заочной формы обучения

(профили «Промышленное и гражданское строительство»,

«Водоснабжение и водоотведение»)

1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающегося.

3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

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

6. Основы здорового образа жизни обучающегося

7. Физическая культура в обеспечении здоровья.

8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

Для очной формы обучения (все профили подготовки)

Объем дисциплины – 328 часов, в том числе:

Практические занятия – 288 часов;

Самостоятельная работа – 40 часов;

Форма контроля знаний – зачет (2-6 семестры).

Для заочной формы обучения

(профили «Промышленное и гражданское строительство»,

«Водоснабжение и водоотведение»)

Объем дисциплины – 328 часов, в том числе:

Лекции – 6 часов;

Самостоятельная работа – 318 часов;

Контроль – 4 часа;

Форма контроля знаний – зачет (1 курс).