

**Аннотация к рабочей программе
дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» по
направлению 08.03.01 «Строительство» (профиль «Промышленное и гражданское
строительство»)**

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 9 зач. ед. 328 часов

Форма контроля: зачёт.

Семестры изучения: 1-6

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических 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 потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам по выбору учебного плана.

В результате изучения дисциплины студент должен

Знать основные понятия теоретических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни, такие как:

- физическая культура и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;
- организм человека и его функциональные системы, саморегуляцию и совершенствование организма, адаптация, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем;
- формы самостоятельных занятий, мотивация выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;
- массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивация их выбора, группы видов спорт, новые виды спорта;
- психофизиологическая характеристика умственного труда, работоспособность, утомление и переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие;
- методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности;

- профессионально-прикладная физическая культура, основы физиологии труда, мотивации в освоении профессии, профессиональный отбор, производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональные утомления и заболевания, профилактика травматизма, профессиональная адаптация;
- профессионально-прикладная физическая подготовка, ее формы (виды), условия и характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекция;
- формы, направленность и планирование профессионально-прикладной физической культуры и производственной физической культуры;
- методы и средства профессионально-прикладной физической подготовки;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- правила мер предосторожности при организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом или с группой людей.

Уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования и формирования здорового образа и стиля жизни;
- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;
- применять рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;
- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;
- применять формы и виды физической культуры в условиях строительного производства (производственная гимнастика);
- эффективно реализовывать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично-ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.

Владеть ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Дисциплина предусматривает изучение следующих основных разделов:

Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента;

Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания;

Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности;

Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе;

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий;

Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.

В результате изучения дисциплины бакалавр должен обладать следующими компетенциями:

Общекультурные

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