

Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.0.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Название кафедры – кафедра физической культуры

1. Цель и задачи дисциплины

Целью 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.

Задачи изучения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее 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 привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, 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 быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Изучение дисциплины направлено на освоение следующих компетенций:

- универсальных: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

2. Место дисциплины в структуре учебного плана

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в базовую часть Блока 1 учебного плана основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 08.03.01. Строительство, профиль: «Автомобильные дороги», открытой на основании Приказа Минобрнауки РФ от 31.05.2017 г. № 481 «Об утверждении федерального государственного

образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 08.03.01. Строительство (уровень бакалавриата)».

3. Общий объем дисциплины: 2 з.е (72 час.)

4. Планируемые результаты обучения

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 08.03.01. Строительство профиль: «Автомобильные дороги» процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих *универсальных компетенций*:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

В результате изучения дисциплины студент должен:

- знать: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни (ИУК 7.1.);

- уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма (ИУК 7.2);

- владеть: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни (ИУК 7.3).

4. Общий объем дисциплины: 2 з.е (72 час.)

5. Форма(ы) промежуточной аттестации

Зачет (1, 3 семестры).

Зачеты принимаются в форме:

- защита рефератов;
- тестирование;
- мультимедийные презентации.

6. Дополнительная информация

- оформление и защита рефератов, тестирование по пройденному материалу
- материально-техническое обеспечение дисциплины: мультимедийный комплект (проектор, ноутбук, экран).

