

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

основной образовательной программы по специальности 08.05.01
«Строительство уникальных зданий и сооружений»

1.Цель освоения дисциплины: Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является восстановление и формирование более высокого уровня потребности в основных ценностях физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психической и физической самоподготовки в своей профессиональной и семейно-бытовой деятельности.

2.Результаты обучения по дисциплине (приобретаемые компетенции):
Выпускник должен обладать способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)

3.Трудоёмкость дисциплины: Дисциплина «Физическое культура и спорт» проводится в объёме 72 академических часов (2 зачётные единицы).

4.Содержание дисциплины:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включает следующие разделы:

- «Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студента»;
- «Социально-биологические основы физической культуры»;
- «Основы здорового образа жизни физическая культура в обеспечении здоровья»;
- «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»;
- «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»;
- «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»;
- «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видам спорта или системой физических упражнений»;
- «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом».

5. Форма промежуточной аттестации – зачёт

Руководитель

ОФКиС



Поляков А.М.