

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура и спорт»**

по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки
08.03.01 «Строительство» (уровень бакалавриата)

Направленность (профиль): Промышленное и гражданское строительство

Общий объем дисциплины – 2 з.е. (72 часов)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

- ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Содержание дисциплины:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включает в себя следующие разделы:

Форма обучения заочная. Семестр 1.

Объем дисциплины в семестре – .5 з.е. (18 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, социокультурное развитие личности. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта в РФ. Ценности физической культуры. Средства физической культуры..

2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам средств обитания.. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельности человека..

Форма обучения заочная. Семестр 2.

Объем дисциплины в семестре – .5 з.е. (18 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

4. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни, их влияние на здоровье и заболеваемость. Основные требования к организации здорового образа жизни..

Форма обучения заочная. Семестр 3.

Объем дисциплины в семестре – .5 з.е. (18 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания..

Форма обучения заочная. Семестр 4.

Объем дисциплины в семестре – .5 з.е. (18 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.. Актуальность самостоятельных занятий. Основные этапы при выборе методики самостоятельных занятий. Программы двигательной активности..

Разработал:

старший преподаватель
кафедры ОФКС

А.М. Поляков

Проверил:

Директор ГИ

В.Ю. Инговатов