

## 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