

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ,  
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Направление подготовки 08.03.01 «Строительство»

Профиль/программа подготовки «Промышленное и гражданское строительство»

*с 1 по 6 семестр*

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью физического воспитания студентов 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.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-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.

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана, «Элективные курсы по физической культуре» - к вариативной части Блока 1, дисциплина по выбору.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Физическая культура в Российской Федерации представлена в высших учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, в формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

### **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций (ОК):

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).



В соответствии с требованиями образовательного стандарта к компетенциям по дисциплине выпускник должен:

1. Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
2. Уметь: использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### *Основные темы:*

##### 1 семестр

Тема 1. Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.

Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.

Тема 3. Легкая атлетика. Обучение технике прыжку в длину с места.

Тема 4. Техника игры в баскетбол.

Тема 5. Плавание. Меры безопасности на воде. Упражнения по освоению с водой.

##### 2 семестр

Тема 1. Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Тема 3. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.

Тема 4. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.

Тема 5. Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.

##### 3 семестр

Тема 1. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.

Тема 2. Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.

Тема 3. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Тема 4. Технические приемы баскетбола.

##### 4 семестр

Тема 1. Технические приемы футбола.

Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние

Тема 3. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.

##### 5 семестр

Тема 1. Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Совершенствование технике прыжков в длину с места.

Тема 2. Технические приемы волейбола.

##### 6 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка.

**5. ВИД АТТЕСТАЦИИ – зачет с 1 по 6 семестр.**

**6. КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ - 2 ЗЕТ.**

Составители: доцент Миронова Ю.А. Миронова

доцент Сусллова В.А. Сусллова

Заведующий кафедрой ФВС Иванов С.В. Иванов.

Председатель учебно-методической комиссии направления \_\_\_\_\_

подпись \_\_\_\_\_ ФИО \_\_\_\_\_

Директор ИФКС Галалов А.В. Галалов Дата \_\_\_\_\_

Печать института

