

**Аннотация дисциплины**  
**Физическая культура и спорт**  
**Направление подготовки: 08.03.01 "Строительство"**

Таблица 1 – Компетенции и планируемые результаты обучения  
по дисциплине

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
Формируемые компетенции	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Задачи дисциплины	<p>- овладение пониманием роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значения физической культуры в формировании общей культуры личности человека, принципов, средств, методов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, теоретических и методических основ организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- формирование умения использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья, разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя, разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности;</p> <p>- развитие навыков использовать основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>
Основные разделы / темы дисциплины	<p>Теоретический раздел:</p> <p>- Физическая культура в общекультурной и</p>

	<p>профессиональной подготовке студентов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Социально-биологические основы физической культуры;</li> <li>- Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП);</li> <li>- Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья;</li> <li>- Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности;</li> <li>- Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;</li> <li>- Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;</li> <li>- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом.</li> </ul> <p>Практический раздел:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Легкая атлетика;</li> <li>- Спортивные игры;</li> <li>- Подвижные игры и эстафеты;</li> <li>- Общая физическая подготовка (ОФП);</li> <li>- Производственная гимнастика.</li> </ul> <p>Контрольный раздел:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тестирование.</li> </ul>
<p>Форма промежуточной аттестации</p>	<p>Зачет</p>

Таблица 2 – Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий

Объем дисциплины	Всего академических часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
<b>Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего</b>	48
В том числе:	
<b>занятия лекционного типа</b> (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками)	16
<b>занятия семинарского типа</b> (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	32
<b>Самостоятельная работа обучающихся и контактная работа</b> , включающая групповые консультации, индивидуальную работу обучающихся с преподавателями (в том числе индивидуальные консультации); взаимодействие в электронной информационно-образовательной среде вуза	24
Промежуточная аттестация обучающихся – Зачет	