

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич

Должность: ректор

Дата подписания: 07.09.2023 15:17:56

Уникальный программный ключ:

9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be730df2374d16f3c0ce536f0fc6

## АННОТАЦИЯ

### К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Физическая культура и спорт

направление подготовки (специальность) \_\_\_\_\_ **08.05.01**

*(шифр согласно ФГОС)*

**Строительство уникальных зданий и сооружений**

*и наименование направления подготовки (специальности)*

форма обучения \_\_\_\_\_ **очная**

*(очная, очно-заочная, заочная)*

#### Цель преподавания дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств адаптивной физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

#### Задачи изучения дисциплины

Задачами освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее 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;

У обучающихся формируются следующие компетенции:

**УК-7.1** Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма

**УК-7.2** Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

**УК-7.3** Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

## Разделы дисциплины

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Социально-биологические основы физической культуры
3. Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности
4. Оздоровительные системы и спорт
5. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Физическая культура личности. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.
2.	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Развитие физических качеств. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей. Скоростные способности и методика их совершенствования. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости.

		Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.
3.	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья.
4	Оздоровительные системы и спорт	Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
5	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы.