

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Задорожная Людмила Ивановна  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 18.01.2024 16:19:20  
Уникальный программный ключ:  
faa404d1aeb2a023b5f4a331ee5ddc540496512d

## Аннотация

Учебной дисциплины **Б1.В.15 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**  
01 - **общая физическая подготовка**, 02 - **баскетбол**, 03 - **волейбол**, 04 - **мини-футбол**, 05 - **аэробная гимнастика**, 06 - **оздоровительная физическая культура**

направления подготовки бакалавров **08.03.01 Строительство**

**Дисциплина учебного плана подготовки бакалавров по направлению 08.03.01 Строительство, профиль «Городское строительство и хозяйство».**

**Цель изучения дисциплины** - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачами дисциплины** являются:

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

**Основные блоки и темы дисциплины:**

- практический (основной), содействующий приобретению опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечивающих полноценную общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту;
- контрольный, определяющий объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

**Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в перечень дисциплин вариативной части ОП.**

В результате освоения дисциплины студент должен иметь:

- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7):
  - способность соблюдать нормы здорового образа жизни (УК-7.1);
  - способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности (УК-7.2);

**Знать** нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность (УК-7.1); требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых (УК-7.2);

**уметь** использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей (УК-7.1), оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности (УК-7.2);

**владеть** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования (УК-7.1), основами оздоровительной физической культуры с учетом

внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности (УК-7.2).

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» изучается посредством практических занятий, самостоятельной работы (для ЗФО), выполнением тестов и завершается зачётом.

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 340 часов.**

**Вид промежуточной аттестации: зачет.**

Разработчик:

ст. преподаватель

Заведующий выпускающей кафедры



Галюнко Т.Э.

Меретуков З.А