

## **Дисциплина учебного плана подготовки бакалавров по направлению 08.03.01 Строительство**

### **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-ценостного 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.
  - Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
  - Социально-биологические основы физической культуры;
  - Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья;
  - Психо-физиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
- Средства физической культуры в регулировании работоспособности;
  - Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания;
  - Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
  - Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
- Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений;
  - Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений;
  - Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;
  - Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов;
  - Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и магистра.

**Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в перечень дисциплин базовой 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).

**Общая трудоемкость дисциплины** составляет 72 часа, 2 зачётные единицы.

**Вид промежуточной аттестации:** зачет.

Разработчик:

Ст. преподаватель кафедры  
.физического воспитания

Заведующий выпускающей кафедры



Галюнко Т.Э.

Меретуков З.А.