

Аннотация к дисциплине

| | |
|--|---|
| Название дисциплины | Физическая культура и спорт |
| Направление подготовки (специальность) | 08.03.01 «Строительство» |
| Направленность (профиль/ программа/ специализация) | Промышленное и гражданское строительство |
| Место дисциплины | Обязательная часть Блока 1 Дисциплины (модули) |
| Трудоемкость (з.е. / часы) | 2 з.е./ 72 часов |
| Цель изучения дисциплины | Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности. Готовности к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| Содержание дисциплины (основные разделы и темы) | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. История развития и становления Олимпийского движения. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет |