

## АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### «Физическая культура и спорт»

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является частью программы специалитета «Строительство подземных сооружений» по направлению «08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений».

#### **Цели и задачи дисциплины**

- 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; - 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; - развитие навыков использовать основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

#### **Изучаемые объекты дисциплины**

- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; - Социально-биологические основы физической культуры; - Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); - Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья; - Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности; - Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; - Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; - Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; - Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

### Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		1	
1. Проведение учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) в форме:	28	28	
1.1. Контактная аудиторная работа, из них:			
- лекции (Л)	8	8	
- лабораторные работы (ЛР)			
- практические занятия, семинары и (или) другие виды занятий семинарского типа (ПЗ)	16	16	
- контроль самостоятельной работы (КСР)	4	4	
- контрольная работа			
1.2. Самостоятельная работа студентов (СРС)	44	44	
2. Промежуточная аттестация			
Экзамен			
Дифференцированный зачет			
Зачет	9	9	
Курсовой проект (КП)			
Курсовая работа (КР)			
Общая трудоемкость дисциплины	72	72	

### Краткое содержание дисциплины

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
1-й семестр				
Практический раздел	0	0	16	22
Тема 9 Легкая атлетика. Тема 10 Спортивные игры. Тема 11 Плавание. Тема 12 Методика судейства по видам спорта. Тема 13 Лыжная подготовка.				

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Теоретический раздел	8	0	0	22
Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры Тема 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Тема 4 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья Тема 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности Тема 6 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Тема 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений Тема 8 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом				
ИТОГО по 1-му семестру	8	0	16	44
ИТОГО по дисциплине	8	0	16	44