

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура и спорт»
направление подготовки 08.03.01 Строительство
очная форма обучения

Аннотация к рабочей программе дисциплины разработана в соответствии с рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт», с учетом ФГОС ВО, самостоятельно устанавливаемым образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, компетентностной моделью выпускника, учебным планом и является приложением к рабочей программе дисциплины.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части программы бакалавриата, Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата.

1. Общие положения

1.1. Цели и задачи дисциплины

Цель формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её 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 самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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.

1.2. Изучаемые объекты дисциплины

- физическая культура и спорт как часть общей культуры общества;
- основные понятия, термины физической культуры и спорта - «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физические упражнения», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация»;
- виды физической культуры - базовая (образовательная) физическая культура, спорт, туризм, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-рекреационная физическая культура, фоновые виды физической культуры;
- средства и методы физического воспитания;
- развитие физических качеств;
- общая и специальная физическая подготовка;

- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть)	Индикатор достижения компетенции, с которым соотнесены планируемые результаты обучения	Средства оценки
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 ук-7 Знает уровень требований и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека ИД-2 ук-7 Умеет проводить оценку уровня физической подготовленности для последующей профессиональной деятельности; контролировать состояние своего физического развития и управлять этим состоянием ИД-3 ук-7 Владеет навыками оценки, контроля и управления состоянием физического развития; определения достаточного (комфортного) состояния для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Теоретический вопрос, индивидуальное задание

3. 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:	18	18		
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)			8	8
- контроль самостоятельной работы (КСР)			2	2
- контрольная работа			-	-
1.2. Самостоятельная работа студентов (СРС)	52	52		
2. Промежуточная аттестация/контактная работа	2/2	2/2		

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		1
Экзамен	-	-
Дифференцированный зачет	-	-
Зачет/контактная работа	2/2	2/2
Курсовой проект (КП)	-	-
Курсовая работа (КР)	-	-
Общая трудоемкость дисциплины	72	72

4. 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 семестр				
Тема 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества	2	-		6
Тема 2. Научные основы физической культуры	1	-	2	10
Тема 3. Здоровье человека	1	-	2	8
Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка	1	-	-	8
Тема 5. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда	1	-	-	4
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	-	2	8
Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности	1	-	2	8
ИТОГО по 1 семестру	8	-	8	52
ИТОГО по дисциплине	8	-	8	52

Тематика примерных практических занятий

№ п.п.	Наименование темы практического (семинарского) занятия
1	Двигательная активность как жизненно необходимая потребность организма человека.
2	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
4	Физическая культура в профессиональной деятельности

5. Организационно-педагогические условия

5.1. Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций

В процессе обучения;

– Практические занятия проводятся на основе интерактивного метода обучения, при котором обучающиеся взаимодействуют не только с преподавателем, но и друг с другом. При этом доминирует активность учащихся в процессе обучения.

– Место преподавателя в интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности обучающихся на достижение целей занятия: определяются проблемные области, формируются группы.

– При проведении практических занятий преследуются следующие цели: отработка у обучающихся навыков взаимодействия в составе коллектива; закрепление основ теоретических знаний

5.2. Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины

При изучении дисциплины обучающимся целесообразно выполнять следующие рекомендации.

1. Изучение учебной дисциплины должно вестись систематически.

2. После изучения какого-либо раздела по учебнику или конспектным материалам рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины, определения, понятия раздела.

3. Особое внимание следует уделить выполнению отчетов по практическим занятиям, защите курсового проекта работы и на самостоятельную работу.

4. Вся тематика вопросов, изучаемых самостоятельно, задается на лекциях преподавателем. Им же даются источники (в первую очередь вновь изданные в периодической научной литературе) для более детального понимания вопросов, озвученных на лекции.

6. Формы контроля:

Текущий контроль качества процесса обучения:

- устный опрос для анализа усвоения материала предыдущей лекции;
- оценка работы студента на практических занятиях.

Рубежный контроль:

- защита практических работ;
- рубежное тестирование;

Итоговый контроль – зачет.

7. Учебно-методическая литература.

7.1. Основная литература

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие /М.Я. Виленский., А.Г. Горшков.–3-е изд., стер.– М.: КНОРУС, 2013.–240с.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник для вузов /А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина., Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский., С.К. Рябинина.– М.: Издательство Юрайт, 2013.– 424с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник/ А.А. Бишаева, В.В. Малков. – М.: КНОРУС,2016.–312с.

7.2. Дополнительная литература

1. Физическое воспитание студентов: учебное пособие / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов; под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н /Д.: Феникс; Краснодар: Неоглори, 2008. – 700с.
2. Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщинина. – М.: КНОРУС,2016.–132с.
3. Физическая культура: учебник / коллектив авторов; под ред. М.Я. Виленского. –3-е изд., стер. – М.: КНОРУС,2016. –424с.

7.3. Нормативно-технические издания

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

