

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ		
Шифр, наименование дисциплины (модуля)	Б1. Б.6	Физическая культура и спорт
Направление подготовки	Прикладная механика	
Наименование ОПОП	15.04.03	
Квалификация (степень) выпускника	магистратура	
Формы обучения	очная	
Трудоемкость дисциплины (модуля)	1 зачетная единица 36 академических часа	
Цель освоения дисциплины	<p>Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студентами является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности в строительной отрасли. Создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу и спортивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижению установленного уровня психофизической подготовленности выпускника.</p>	
Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.(По УП ОК-10).	
Содержание дисциплины	<p>Общее содержание материала программы подразделяется на два основных учебных раздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельная работа, обеспечивающая операционное овладение методами и способами физкультурно – спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; - контрольный, определяющий объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. <p>1. Индивидуальная программа оздоровления в процессе жизнедеятельности человека. Консультация по курсу учебной дисциплины.</p> <p>Технология составления индивидуальной программы: определение уровня здоровья, физической подготовленности, функционального состояния психофизиологических и адаптационных резервов, психологического статуса.</p> <p>Рекомендации по формированию образа жизни, режиму физкультурно-оздоровительной деятельности, комплексу реабилитационно-восстановительных мероприятий, выбору психофизической тренировки и системы физических упражнений.</p> <p>Текущий контроль – семестровый зачет.</p>	
Перечень основной литературы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура в строительных вузах: Учебник/под ред.Л.М. Крыловой М.:Изд-во АСВ, 2010. 2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие/Виленский М.Я., Горшков А.Г., М., Изд-во КноРус, 2013. 	