

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки 07.03.01 «Архитектура»

Профиль/программа подготовки «Архитектурное проектирование»

с 1 по 6 семестр

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов является 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 жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- 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.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы), «Элективные курсы по физической культуре» - вариативная часть, дисциплина по выбору в объеме 328 академических часа.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Физическая культура в Российской Федерации представлена в высших учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, в формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих универсальных компетенций (УК):

- способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6);

- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

- способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций (УК - 8).

В соответствии с требованиями образовательного стандарта к компетенциям по дисциплине выпускник должен:

1. Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
2. Уметь: использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

*Основные темы:*

##### 1 семестр

- Тема 1. Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.  
Тема 2. Легкая атлетика. Обучение технике прыжку в длину с места.  
Тема 3. Обучение технике игры в баскетбол.  
Тема 4. Плавание. Меры безопасности на воде. Обучение технике плавания.

##### 2 семестр

- Тема 1. Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике лыжных ходов, подъёмов, спусков и торможений.  
Тема 2. Общая физическая подготовка.  
Тема 3. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.  
Тема 4. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.

##### 3 семестр

- Тема 1. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.  
Тема 2. Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.  
Тема 3. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовой выносливости.  
Тема 4. Совершенствование технических приемов баскетбола и командно-тактических действий.

##### 4 семестр

- Тема 1. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий футбола.  
Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.  
Тема 3. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.

##### 5 семестр

- Тема 1. Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Совершенствование технике прыжков в длину с места.  
Тема 2. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий волейбола.

##### 6 семестр

- Тема 1. Общая физическая подготовка.

**5. ВИД АТТЕСТАЦИИ** – зачет с 1 по 6 семестр.

**6. КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ** - 2 ЗЕТ.

Составители: доцент Миронова Ю.А. Миронова Ю.А.  
доцент Суслова В.А. Суслова В.А.

Заведующий кафедрой ФВС Иванов С.В. С.В. Иванов.

Председатель  
учебно-методической комиссии направления 08.03.01 «Физическая культура»  
Березова В.В.

Директор ИФКС А.В. Гадалов А.В. Гадалов

Дата 30.08.2019

Степанов И.И.

Печать института

