

## АННОТАЦИЯ

к рабочей программе дисциплины основной образовательной программы  
07.03.01 Архитектура

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

направленность (профиль) Архитектурное проектирование

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования 07.03.01 Архитектура.

### **Цели и основные задачи дисциплины**

*Цель курса:* овладение методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; приобретение навыков самоорганизации.

*Задачи курса:* изучение методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Требования к уровню освоения содержания дисциплины**

В результате изучения дисциплины студент должен:

*знать:* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; правила соблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой.

*уметь:* выполнять самостоятельно разработанные комплексы оздоровительной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять приемы самомассажа и релаксации; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; применять методы самоконтроля при выполнении физической нагрузки, приемы страховки и самостраховки; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные рабочей программы дисциплины с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

*владеть:* системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке); приемами оказания первой помощи; опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.