

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе учебной дисциплины основной образовательной программы 07.03.01 Архитектура «Физическая культура»

Содержание:

Данная учебная программа построена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования в области культуры и искусства.

Учебный материал предусматривает три практических подраздела: методико-практический, учебно-тренировочный и контрольный.

1. Цели и основные задачи дисциплины

Цель курса: 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 профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины: понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке 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 совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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.

2. 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); опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Курс «Физическая культура» общим объемом 400 часов изучается в течение 1-6 семестров.