

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.05.2024 05:59:56
Уникальный программный ключ:
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafb

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»

35.03.10 Ландшафтная архитектура

Профиль Ландшафтный дизайн

форма обучения: очная, заочная

Цель освоения дисциплины:

Целью физического воспитания студентов вузов 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 профессиональной деятельности.

Основные задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, 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, овладение способностью приобретать новые знания, используя современные образовательные и информационные технологии;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов.

Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» находится в обязательной части Блока 1 учебного плана. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа). Дисциплина изучается на очной форме обучения на в 1 семестре.

Форма итогового контроля зачет.

Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующей компетенции:

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной специальной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни.
4. Психофизиологические основы учебного труда.
5. Организационно-методическое занятие.
6. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (бег, ходьба).
7. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.

8. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.

9. Легкая атлетика.

10. Общефизическая подготовка.

11. Спортивные игры.

Составитель:

Ст. преподаватель кафедры

физической культуры и спорта



Трегуб Алла Ивановна