

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.09.2024 09:39:38
Уникальный программный ключ:
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafb

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» находится в обязательной части Блока 1 учебного плана. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. Дисциплина изучается на очной форме обучения во 2,3,4,5,6 семестрах.

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. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
2. Спортивные сооружения.
3. Основные системы организма человека.
4. Составляющие спортивной тренировки.
5. Основы методики организации и судейства по легкой атлетике, лыжным гонкам.
6. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

7. Лечебная физическая культура.
8. Лыжные гонки.
9. Легкая атлетика.
10. Общефизическая подготовка.
11. Спортивные игры.

Составитель:

Ст. преподаватель физической культуры и спорта



Трегуб Алла Ивановна