

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 18.06.2024 17:43:09

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc20fec58d577a1b905ee225ea27559d45aa8c272d06b10c6c81

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Согласовано:

Председатель методической комиссии  
архитектурно-строительного факультета

\_\_\_\_\_ Е.И. Примакина

15 мая 2024 года

Утверждаю:

Декан архитектурно-строительного  
факультета

\_\_\_\_\_ С.В. Цыбакин

15 мая 2024 года

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая физическая подготовка

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| Направление подготовки (специальность) | <u>07.03.01 Архитектура</u>           |
| Направленность (профиль)               | <u>«Архитектурное проектирование»</u> |
| Квалификация выпускника                | <u>бакалавр</u>                       |
| Форма обучения                         | <u>очная</u>                          |
| Срок освоения ОПОП ВО                  | <u>5 лет</u>                          |

## 1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, обеспечивающую его социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда.

Задачи дисциплины:

- осознать роль физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знать биологические и психолого-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- овладеть системой знаний и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психофизического благополучия, моральных качеств личности;
- приобрести качества и навыки профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность выпускника к профессиональной деятельности;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

2.1. Дисциплина *Б1.О.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»* относится к **обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП ВО.**

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

- *школьная программа предмета «Физическая культура»*

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной:

- *Безопасность жизнедеятельности*

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций: УК-7

| Категория компетенции  | Код и наименование компетенции  | Код и наименование индикатора достижения компетенции   |
|--|---|--|
| Универсальные компетенции                                      |   |  |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровосбережение) | УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной | ИД-1УК-7.<br>Знает здоровье сберегающие технологии.<br>ИД-2УК-7.<br>Занимается физической культурой и спортом.<br>Использует методы и средства |

|  |              |   |
|--|--------------|---|
|  | деятельности | физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
|--|--------------|---|

#### В РЕЗУЛЬТАТЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СТУДЕНТ ДОЛЖЕН:

**Знать:** роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности; методику самостоятельного использования средств физического воспитания для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности;

**Уметь:** самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для достижения должного уровня физической подготовленности, формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности; методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения требуемого уровня профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; применять средства физического воспитания и отдельных видов спорта для обеспечения профессиональной надежности специалиста при выполнении профессиональных видов работ;

**Владеть:** навыками выполнения физических упражнений отдельных видов спорта (бег, гимнастика, прыжки, лыжные гонки, фитнес, спортивные и подвижные игры), необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности, навыками самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.

#### **4. Структура дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 328 часов.

**Форма промежуточной аттестации – зачет.**