

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Спортивное совершенствование»  
по основной образовательной программе академического бакалавриата  
07.03.01«Архитектура»

**1.Цель дисциплины:**воспитание потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

**Результаты обучения по дисциплине (приобретаемые компетенции):**

**Общекультурные компетенции (ОК):**

**2. ОК-8:** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**3. Трудоёмкость дисциплины:-** 9 ЗЕ (328 часа).

**4. Содержание дисциплины.**Дисциплина включает следующие разделы:

- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания;
- Основы здорового образа жизни студента;
- Средства физической культуры в регулировании работоспособности;
- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;
- Самоконтроль занимающихся спортом;
- ППФП студентов;
- Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра;
- Оздоровительные системы и спорт;
- Практические занятия.

**5. Форма промежуточной аттестации** – зачеты.

Разработал: доцент кафедры ОФКиС

Проверил: директор института архитектуры и дизайна



А.М. Поляков

С.Б. Поморов