

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Спортивное совершенствование»  
по основной образовательной программе прикладного бакалавриата  
07.03.03 «Дизайн архитектурной среды»

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

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

**Общекультурные компетенции (ОК):**

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

3. Трудоемкость 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 - зачет.**

Разработал: доцент кафедры ОФКиС

Проверил: директор института архитектуры и дизайна



А.М. Поляков

С.Б. Поморов