

Физическая культура и элективные курсы по физической культуре Аннотация РПД

Закреплена за кафедрой	Физическое воспитание		
Направление подготовки	07.03.01. Архитектура		
Уровень ВО	Бакалавриат		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	400	зачеты с оценкой 1,2,3,4,5,6,7,8 семестры	
в том числе:			
аудиторные занятия	400		

Программу составили:

Заведующий кафедрой профессор С.В.Богородский, доцент Пучкова Н.Г., ст преп. Сергеева Л.А.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС:
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 07.03.01 АРХИТЕКТУРА (уровень бакалавриата)

Утвержден

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 апреля 2016 г. N 463

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 07.03.01 Архитектура (уровень бакалавриата), утвержденного учёным советом вуза от 28.03.2018 протокол № 6-17/18.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизиологической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В процессе освоения дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие компетенции:

ОК -8: владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать: - основы физической культуры и здорового образа жизни;

- рациональные способы сохранения физического и психологического здоровья;

- способы профилактики нервно – эмоционального и психического утомления;

- особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями;

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценок физического развития и физической подготовленности;

- правила и планирование индивидуальных занятий различной целевой направленности ;

Уметь: - использовать средства и методы физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения личностных жизненных и профессиональных целей;

- выполнить индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры . аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики и спортивных игр;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Владеть: - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие совершенствование психофизических способности и качеств (с выполнением нормативов общей физической и адаптивной физической подготовки)

Краткое содержание дисциплины.

Физическая культура в Основах законодательства российской Федерации представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарной компонент образования.

Настоящая программа учебной дисциплины «Физическая культура», устанавливает требования к знаниям и умениям студента, определяет содержание, виды учебной деятельности и отчетности.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину и студентов направления 07.03.01.

Контрольные занятия и зачеты обеспечивают оперативную текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально –прикладной подготовленности каждого студента в течение семестра и всего периода обучения.

Балльно –рейтинговая система обеспечивает информацию о посещаемости практических занятий, о ходе выполнения студентами тестирования для оценки физической подготовленности, конкретного раздела вида учебной работы и позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

В качестве критериев результативности учебно –тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности – регулярности посещения обязательных занятий и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных учебных групп и по видам спорта.

Промежуточная аттестация (зачёт) даёт возможность выявить уровень сформированности физической культуры и самоопределение в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно - технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Оценка уровня двигательной активности и освоения учебного материала в каждом семестре на основе балльно-рейтинговой системы

1. Первый раздел.

Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями (с соответствующими практическими умениями и навыками их использования) на оценку ниже «удовлетворительно».

2. Второй раздел.

Общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная подготовка.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов (упражнений) по общей физической и спортивно-технической подготовке, включая 3 обязательных теста контроля за физической подготовленностью в каждом втором полугодии (приложение 2) и не более 1-2 тестов по профессионально-прикладной физической подготовке, включая жизненно необходимые умения и навыки

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в очках (кроме обязательных) разрабатываются кафедрой физического воспитания .

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической, спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии каждого из них не ниже чем на одно очко

Зачётный уровень средней суммарной оценки в очках для каждого семестра устанавливается кафедрой физического воспитания.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также временно освобождённые от практических занятий предоставляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья и отчёты о выполнении дополнительных заданий (судейство или участие в организации спортивных соревнований и т.п.).

3. Третий раздел. Спортивные игры.

3.1. Волейбол.

3.2. Баскетбол.

3.3. Атлетическая гимнастика

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Предлагаемые формы контроля

- Тесты по общефизической и спортивной подготовленности
- Практическая письменная работа или расчетно-графическая работа (ППР/РГР)
- сдача нормативов по физподготовке.

Сроки проведения контрольной оценки

- Текущий контроль (*середина семестра*) **100-балльная система оценки**
- Промежуточная аттестация по итогам семестра (**1 и 2 этап освоения компетенций**) – **зачет 100-балльная система оценки**