

АННОТАЦИЯ  
к рабочей программе учебной дисциплины  
**БД.03 Физическая культура**  
по специальности: 54.02.01 Дизайн (по отраслям)  
3 года 10 месяцев

**1. Наименование образовательной программы, в рамках которой изучается дисциплина**

Дисциплина «Физическая культура» входит в основную образовательную программу по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

**2. Общая трудоёмкость**

Дисциплина «Физическая культура» изучается в объеме 248 часов, которые включают 156 ч. практических занятий, 92 ч. самостоятельных занятий.

**3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовым общеобразовательным учебным дисциплинам, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования

Дисциплина «Физическая культура» является предшествующей для подготовки выпускной квалификационной работы.

**4. Цель изучения дисциплины**

Целью дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (УГГ, физкультминутки, подвижные игры, корректирующие упражнения), самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (требование техники безопасности и гигиенических правил);
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**5. Требования к результатам освоения дисциплины**

В результате изучения дисциплины студент должен:

### **знать/понимать:**

31 – ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

32 – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;

33 – основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

34 – содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### **уметь:**

У1 – придерживаться здорового образа жизни;

У2 – самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;

У3 – осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

– поддержания уровня физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **6. Содержание дисциплины**

Учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется в виде практических занятий и самостоятельной работы. Практические занятия включают в себя: учебные и контрольные.

Содержание учебных занятий представляет собой проведение практических занятий для студентов основного отделения и специальной медицинской группы по следующим разделам: инструкция по технике безопасности, общая и специальная физическая подготовка, испытания ВФСК «ГТО», профессионально-прикладная физическая подготовка, оздоровительные системы.

Контрольные занятия представляют собой выполнение тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания и спорта для студентов разных учебных отделений.

Самостоятельные занятия ориентированы на выполнение следующих работ: подготовка рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, самостоятельные физические упражнения различной направленности, занятия в спортивных клубах и секциях, подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

## **7. Формы организации учебного процесса по дисциплине**

Изучение дисциплины «Физическая культура» складывается из следующих элементов:

- практические занятия;
- самостоятельное изучение проблем, вынесенных на практических занятиях;
- подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний;
- подготовка к итоговому зачету.

Подготовка к практическим занятиям и самостоятельное изучение отдельных рекомендуемых к изучению вопросов осуществляется с использованием:

- рекомендуемой литературы;
- периодических изданий;
- сети «Интернет».

## **8. Виды контроля**

Дифференцированный зачет – 1-2 семестр.