

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.ДВ.01.01 Учебно-тренировочный модуль

Специальность/направление подготовки: **05.03.06 Экология и природопользование**

Специализация/направленность(профиль): **Экологическое проектирование**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Цели:

Достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности в результате формирования знаний, умений и навыков, методически обоснованно и целенаправленно использовать методы и средства

1.2. Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

2. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7 : Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 : Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

УК-7.2 : Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7.3 : Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

3. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Темы, планируемые результаты их освоения	Курс	Часов	Прак. подг.
1.1	Тема 1.1 Общая физическая подготовка. Содержание: Методы оценки развития физических качеств. Упражнения для развития физических качеств: гибкости, силы, выносливости и быстроты. Знать: методику развития физических качеств посредством общей физической подготовки. /Лек/	3	2	0
1.2	Тема 1.1 Общая физическая подготовка. Содержание: методика развития физических качеств: силы и силовой выносливости, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости; упражнения для развития физических качеств: силы и силовой выносливости, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости. Знать: средства и методы общей физической подготовки. Уметь: применять методику развития физических качеств для определенных групп мышц. Владеть: техникой выполнения упражнений на развитие физических качеств. /Ср/	3	52	0
1.3	Тема 1.2 Специальная физическая подготовка. Содержание: Развитие физических качеств через выполнение упражнений из следующих видов спорта: легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры и подвижные игры. Краткая история легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных игр и подвижных игр. Знать: методы развития физических качеств с помощью следующих видов спорта: легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры и подвижные игры. Уметь: использовать средства и методы для развития физических качеств с помощью специальной физической подготовки. Владеть: техникой выполнения упражнений специальной физической подготовки. /Ср/	3	54	0
1.4	Тема 1.3 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности. Содержание: Теоретические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные направления, формы и структура самостоятельных	3	216	0

	<p>занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Гигиеническое обеспечение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Примерное содержание отдельных самостоятельных занятий различными видами двигательной активности.</p> <p>Знать: методику организации самостоятельной двигательной активности.</p> <p>Уметь: организовывать самостоятельные занятия различными видами двигательной активности.</p> <p>Владеть: основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. /Ср/</p>			
1.1	<p>Контроль.</p> <p>Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /Зачёт/</p>	3	2	0
1.2	<p>Подготовка к зачету.</p> <p>Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /Зачёт/</p>	3	2	0

4. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Зачёт: 3 курс

Разработчик программы Кризская Л.В. _____

И.о. зав. кафедрой Братишко Н.П. _____