

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.ДВ.01.02 Специально-тренировочный модуль

Специальность/направление подготовки: **16.03.01 Техническая физика**

Специализация/направленность(профиль): **Проектирование и эксплуатация систем холодоснабжения**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Цели:

Формирование личной физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в социально-профессиональной деятельности и в семье, а также способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи:

- содействие разностороннему развитию, физическому совершенствованию личности;
- включение в реальную физкультурно- оздоровительную и спортивную практику;
- содействие обеспечению успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности через формирование профессионально важных физических и психофизиологических качеств личности;
- формирование потребности студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании;
- содействие сохранению и укреплению здоровья через использование доступных средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих успешность самонаблюдений и самооценки функционального состояния организма;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта

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	Семестр	Часов	Прак. подг.
1.1	<p>Тема 1.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Содержание: строение и функции сердечно-сосудистой системы, виды заболеваний сердечно-сосудистой системы, физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Знать: лечебную физическую культуру при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Уметь: подбирать упражнения для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. Владеть: навыками выполнения физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. /Ср/</p>	1	42	0
1.2	<p>Тема 1.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Содержание: классификация и виды физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, средства и методы профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. Уметь: составлять комплекс лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Владеть: техникой и навыками выполнения лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. /Пр/</p>	1	12	0

1.3	<p>Контроль. Знать: виды физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. /Зачёт/</p>	1	0	0
1.1	<p>Тема 2.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.</p>	2	12	0
	<p>Содержание: классификация и виды физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, средства и методы профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Уметь: составлять комплекс лечебной физической культуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Владеть: техникой и навыками выполнения физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата /Пр/</p>			
1.2	<p>Тема 2.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Содержание: строение и функции опорно-двигательного аппарата, вид заболеваний опорно-двигательного аппарата, физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Знать: лечебную физическую культуру при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Уметь: составлять комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Владеть: навыками выполнения упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. /Ср/</p>	2	42	0
1.3	<p>Контроль. Знать: виды физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. /Зачёт/</p>	2	0	0
1.1	<p>Тема 3.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы. Содержание: классификация и виды физических упражнений при заболевании дыхательной системы, средства и методы профилактики заболеваний дыхательной системы. Уметь: составлять комплекс лечебной физической культуры при заболеваниях дыхательной системы. Владеть: техникой и навыками выполнения лечебной физической культуры при заболеваниях дыхательной системы. /Пр/</p>	3	12	0
1.2	<p>Тема 3.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы. Содержание: строение и функции дыхательной системы, виды заболеваний дыхательной системы, физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы. Знать: лечебную физическую культуру при заболеваниях дыхательной системы. Уметь: составлять комплекс физических упражнений для профилактики и лечения заболеваний дыхательной системы. Владеть: навыками выполнения физических упражнений при заболевании дыхательной системы. /Ср/</p>	3	42	0

1.3	<p>Контроль. Знать: виды физических упражнений при заболеваниях дыхательной системы; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья при заболеваниях дыхательной системы. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования при заболеваниях дыхательной системы. /Зачёт/</p>	3	0	0
1.1	<p>Тема 4.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы. Содержание: классификация и виды физических упражнений при заболеваниях нервной системы, средства и методы профилактики заболеваний нервной системы. Уметь: составлять комплекс лечебной физической культуры при заболеваниях нервной системы. Владеть: техникой и навыками выполнения лечебной физической культуры при заболевании нервной системы. /Пр/</p>	4	12	0
1.2	<p>Тема 4.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы. Содержание: строение и функции нервной системы, виды заболеваний нервной системы, физические упражнения при заболеваниях нервной системы.</p>	4	42	0
	<p>Знать: лечебную физическую культуру при заболеваниях нервной системы. Уметь: составлять комплекс упражнений для профилактики заболеваний нервной системы. Владеть: навыками выполнения физических упражнений при заболевании нервной системы. /Ср/</p>			
1.3	<p>Контроль. Знать: виды физических упражнений при заболеваниях дыхательной системы; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья при заболеваниях дыхательной системы. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования при заболеваниях дыхательной системы. /Зачёт/</p>	4	0	0
1.1	<p>Тема 5.1 Виды оздоровительной гимнастики. Содержание: упражнения ритмической гимнастики, упражнения дыхательной гимнастики, упражнения стретчинг, упражнения калланетика и упражнения Хатха-йога. Уметь: выполнять упражнения оздоровительной гимнастики. Владеть: методами составления и подбора упражнений оздоровительной гимнастики. /Пр/</p>	5	12	0
1.2	<p>Тема 5.1 Виды оздоровительной гимнастики. Содержание: дыхательная гимнастика, ритмическая гимнастика, хатха-йога, стретчинг, калланетика, гигиеническая гимнастика, производственная гимнастика. Знать: методику выполнения физических упражнений оздоровительной гимнастики. Уметь: составлять комплекс физических упражнений оздоровительной гимнастики. Владеть: техникой выполнения физических упражнений оздоровительной гимнастики. /Ср/</p>	5	42	0
1.3	<p>Контроль. Знать: виды физических упражнений при заболеваниях дыхательной системы; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья при заболеваниях дыхательной системы. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования при заболеваниях дыхательной системы. /Зачёт/</p>	5	0	0
1.1	<p>Тема 6.1 Прикладные виды двигательной активности. Содержание: выполнение упражнений ППФП на развитие физических качеств. Уметь: выполнять упражнения ППФП для развития физических качеств. Владеть: методикой составления упражнений ППФП для развития физических качеств /Пр/</p>	6	12	0

1.2	<p>Тема 6.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка. Содержание: выполнение упражнений ППФП на развитие физических качеств, прикладные виды спорта, личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях, место ППФП в системе физического воспитания студентов, цели и задачи ППФП. Знать: методику выполнения упражнений ППФП. Уметь: составить комплекс упражнений ППФП. Владеть: техникой выполнения ППФП. /Ср/</p>	6	46	0
1.3	<p>Контроль. Знать: виды физических упражнений при заболеваниях дыхательной системы; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья при заболеваниях дыхательной системы. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования при заболеваниях дыхательной системы. /Зачёт/</p>	6	0	0
4. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ				

Зачёт: 1,2,3,4,5,6 семестр

Разработчик программы Кризская Л.В.  _____

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