

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.О.ДВ.01.01 Учебно-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:

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	Семестр	Часов	Прак. подг.
1.1	<b>Тема 1.1 Строевые упражнения.</b> Содержание: выполнение общепринятых строевых команд, построение, перестроения на месте и в движении, передвижение строем. Уметь: выполнять общепринятые строевые команды. Владеть: техникой построения в шеренгу, перестроения на месте и в движении и передвижения строем. /Пр/	1	4	0
1.2	<b>Тема 1.1 Строевые упражнения.</b> Содержание: общепринятые строевые команды, размыкание и смыкание, построение в шеренгу, в колонну, круг. Знать: строевые команды для построения, перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Уметь: выполнять команды для размыкания и смыкания, построения в шеренгу, в колонну, в круг. Владеть: техникой выполнения строевых упражнений. /Ср/	1	6	0
1.3	<b>Тема 1.2 Упражнения для развития выносливости и силы.</b> Содержание: равномерный бег на длинные дистанции, бег на 150 м. сериями с учетом времени, прыжки через скакалку, подтягивание (юноши на высокой перекладине, девушки на низкой перекладине), отжимание, поднятие туловища из положения лежа, прыжок в длину, прыжки со скакалкой, упражнения с гантелями, упражнения с набивным мячом. Уметь: составить комплекс упражнений для развития выносливости и силы. Владеть: техникой выполнения упражнений для развития выносливости и силы. /Пр/	1	8	0
1.4	<b>Тема 1.2 Упражнения для развития выносливости и силы.</b> Содержание: методы и средства развития выносливости, скоростной и силовой выносливости, методы и средства развития силы, упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса, мышц спины, брюшного пресса, ног. Знать: методы и средства развития скоростной и силовой выносливости и силы. Уметь: составлять комплекс упражнений для развития скоростной и силовой выносливости и силы. Владеть: техникой выполнения упражнений для развития скоростной и силовой	1	12	0

	выносливости и силы. /Ср/			
1.5	<p>Тема 1.3 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности. Содержание: Теоретические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные направления, формы и структура самостоятельных 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	24	0
1.6	<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>	1	0	0
1.1	<p>Тема 2.1 Упражнения для развития гибкости и ловкости.</p> <p>Содержание: наклоны вперед из положения стоя и сидя, с помощью партнера и без него; пружинные маховые движения с отягощениями и без них; стрейчинг, упражнения на расслабление, прохождение полосы препятствий, повторение движений партнера, различные виды ходьбы по скамейке, бег по скамейке, по рейке скамейки и гимнастическому бревну, прыжок в заданное место, жонглирование двумя-тремя мячами.</p> <p>Уметь: составлять комплекс упражнений для развития гибкости и ловкости.</p> <p>Владеть: техникой выполнения упражнений для развития гибкости и ловкости. /Пр/</p>	2	12	0
1.2	<p>Тема 2.1 Упражнения для развития гибкости и ловкости.</p> <p>Содержание: виды гибкости: активная, пассивная, общая, специальная и избыточная; методы и средства развития гибкости, виды ловкости, стадии ловкости, значение ловкости в спорте, методы и средства развития ловкости.</p> <p>Знать: методы и средства развития физических качеств гибкость и ловкость.</p> <p>Уметь: составлять комплекс упражнений для развития активной, пассивной, общей, специальной гибкости и ловкости.</p> <p>Владеть: техникой выполнения упражнений для развития активной, пассивной, общей, специальной гибкости и ловкости. /Ср/</p>	2	14	0
1.3	<p>Тема 2.2 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности. Содержание: Теоретические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями для развития гибкости и ловкости. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности для развития гибкости и ловкости. 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 для развития гибкости и ловкости.</p> <p>Знать: методику организации самостоятельной двигательной активности для развития гибкости и ловкости.</p> <p>Уметь: организовывать самостоятельные занятия различными видами двигательной активности для развития гибкости и ловкости.</p> <p>Владеть: основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности для развития гибкости и ловкости. /Ср/</p>	2	28	0
1.4	<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>	2	0	0

	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /Зачёт/			
1.1	<p>Тема 3.1 Упражнения для развития быстроты и выносливости.</p> <p>Содержание: бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200 метров, специально-беговые упражнения, старты из различных положений, броски мяча в быстром темпе одной и двумя руками, эстафетный бег, равномерный бег на длинные дистанции, бег на 100 м. сериями с учетом времени, прыжки через скакалку, кроссовая подготовка.</p> <p>Уметь: составлять комплекс упражнений для развития быстроты и выносливости.</p> <p>Владеть: техникой выполнения упражнений на развитие быстроты и выносливости. /Пр/</p>	3	12	0
1.2	<p>Тема 3.1 Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Содержание: методы и средства развития быстроты, разновидности быстроты, факторы обуславливающие проявление быстроты, значение быстроты в спорте.</p> <p>Знать: методы и средства развития быстроты.</p> <p>Уметь: составлять комплекс упражнений для развития различных видов физического качества быстрота.</p> <p>Владеть: техникой выполнения упражнений для развития различных видов быстроты. /Ср/</p>	3	8	0
1.3	<p>Тема 3.2 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности.</p> <p>Содержание: Теоретические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями для развития выносливости и быстроты. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности для развития выносливости и быстроты.</p> <p>Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Самоконтроль при самостоятельных занятиях.</p> <p>Гигиеническое обеспечение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Примерное содержание отдельных самостоятельных занятий различными видами двигательной активности для развития выносливости и быстроты.</p> <p>Знать: методику организации самостоятельной двигательной активности для развития выносливости и быстроты.</p> <p>Уметь: организовывать самостоятельные занятия различными видами двигательной активности для развития выносливости и быстроты.</p> <p>Владеть: основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности для развития выносливости и быстроты. /Ср/</p>	3	34	0
1.4	<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	0	0
1.1	<p>Тема 4.1 Средства ППФП для студентов.</p> <p>Содержание: бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров; прыжки с места; равномерный бег 12 минут, бег на средние дистанции 600, 800, 1000 метров; прыжки с разбега; метание гранаты.</p> <p>Уметь: применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Владеть: техникой выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/</p>	4	12	0
1.2	<p>Тема 4.1 Средства ППФП для студентов.</p> <p>Содержание: методика выполнения техники бега на короткие дистанции, методика выполнения техники прыжка с места, правила проведения соревнований в беге на короткие дистанции, правила выполнения прыжка с места, методика выполнения техники бега на средние дистанции, прыжки с разбега, метания гранаты; правила проведения соревнований в беге на средние дистанции, прыжках с разбега, метания гранаты.</p> <p>Знать: средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Уметь: использовать средства и методы для выполнения техники бега на короткие и средние дистанции, прыжка с места и с разбега, метания гранаты.</p> <p>Владеть: техникой выполнения бега на короткие и средние дистанции, прыжка</p>	4	16	0

	с места и с разбега, метания гранаты. /Ср/			
1.3	<p>Тема 4.2 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности. Содержание: Теоретические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями для бега на короткие и средние дистанции, прыжков с места и с разбега, метания гранаты. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий физическими упражнениями в беге на короткие и средние дистанции, прыжки с места и с разбега, метания гранаты. 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 для бега на короткие и средние дистанции, прыжка с места и с разбега, метания гранаты.</p> <p>Уметь: организовывать самостоятельные занятия различными видами двигательной активности для бега на короткие и средние дистанции, прыжка с места и с разбега, метания гранаты.</p> <p>Владеть: основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности для бега на короткие и средние дистанции, прыжка с места и с разбега, метания гранаты. /Ср/</p>	4	26	0
1.4	<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 совершенствования. /Зачёт/</p>	4	0	0
1.1	<p>Тема 5.1 ППФП - плавание.</p> <p>Содержание: освоение с водой, упражнения пловца на суше и в воде, задержки дыхания и способы движения в воде, повороты в плавании кроль на груди, старты в плавании, вольный стиль плавания.</p> <p>Уметь: использовать плавание для организации самостоятельных занятий.</p> <p>Владеть: техникой плавания кроль на груди и вольным стилем. /Пр/</p>	5	12	0
1.2	<p>Тема 5.1 ППФП - плавание.</p> <p>Содержание: краткая история появления плавания, виды плавания, правила проведения соревнований по плаванию, методика и средства обучения плаванию.</p> <p>Знать: виды и стили плавания, правила проведения соревнований по плаванию.</p> <p>Уметь: организовывать соревнования по плаванию.</p> <p>Владеть: методикой и средствами обучения плаванию. /Ср/</p>	5	12	0
1.3	<p>Тема 5.2 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности. Содержание: Теоретические основы самостоятельных занятий плаванием. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий плаванием. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Самоконтроль при занятиях плаванием. Гигиеническое обеспечение самостоятельных занятий плаванием. Примерное содержание отдельных самостоятельных занятий плаванием.</p> <p>Знать: методику организации самостоятельной двигательной активности в плавании.</p> <p>Уметь: организовывать самостоятельные занятия плаванием.</p> <p>Владеть: основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий плаванием. /Ср/</p>	5	30	0
1.4	<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 совершенствования. /Зачёт/</p>	5	0	0
1.1	Тема 6.1 ППФП - гимнастика.	6	12	0

	<p><b>Содержание:</b> техника акробатических упражнений в гимнастике, техника пережатых и группировки в гимнастике, техника кувырка вперед и назад, техника стойки на лопатках и мостик в гимнастике.</p> <p><b>Уметь:</b> применять средства прикладных видов гимнастики.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками выполнения упражнений прикладных видов гимнастики. /Пр/</p>			
1.2	<p><b>Тема 6.1 ПШФП - гимнастика.</b></p> <p><b>Содержание:</b> виды гимнастики, классификация гимнастических упражнений, методы и средства обучения гимнастическим упражнениям, правила проведения соревнований по гимнастике, краткая история развития гимнастики как вида спорта.</p> <p><b>Знать:</b> основы техники выполнения упражнений прикладных видов гимнастики, основы страховки и само страховки.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать прикладные виды упражнений гимнастики в организации самостоятельных занятий.</p> <p><b>Владеть:</b> методами и средствами обучения прикладных видов гимнастики /Ср/</p>	6	16	0
1.3	<p><b>Тема 6.2 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности.</b></p> <p><b>Содержание:</b> Теоретические основы самостоятельных занятий гимнастикой. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий гимнастикой. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Гигиеническое обеспечение самостоятельных занятий гимнастикой. Примерное содержание отдельных самостоятельных занятий гимнастикой.</p> <p><b>Знать:</b> методику организации самостоятельной двигательной активности в гимнастике.</p> <p><b>Уметь:</b> организовывать самостоятельные занятия гимнастикой.</p> <p><b>Владеть:</b> основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий гимнастикой. /Ср/</p>	6	30	0
1.4	<p><b>Контроль.</b></p> <p><b>Знать:</b> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> 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><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /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. \_\_\_\_\_