



**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

|     |   |
|-----|---|
| 1.1 | понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;  |
| 1.2 | воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;   |
| 1.3 | обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;  |
| 1.4 | приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;  |
| 1.5 | знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;  |
| 1.6 | самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования;   |
| 1.7 | владеть навыками ведения здорового образа жизни, участвовать в занятиях физической культурой, владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; |
| 1.8 | обладать способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, развития социальных и профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.   |

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Цикл (раздел) ООП: Б1.О.08 |  |
| <b>2.1</b>                 | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>   |
| 2.1.1                      | Базовый вид физической культуры и спорта   |
| <b>2.2</b>                 | <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |
| 2.2.1                      | Профессионально-прикладная физическая культура   |

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

|            |  |
|------------|--|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>  |
| 3.1.1      | о физической культуре и спорте в общекультурной и профессиональной жизни,  |
| 3.1.2      | социально-биологические основы физической культуры и спорта,   |
| 3.1.3      | о физической культуре и спорте как социальном феномене общества,   |
| 3.1.4      | основы здорового образа жизни,   |
| 3.1.5      | особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности;  |
| 3.1.6      | общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания;  |
| 3.1.7      | основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма,   |
| 3.1.8      | роль физической культуры и спорта в развитии человека.   |
| 3.1.9      | ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;   |
| 3.1.10     | факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;  |
| 3.1.11     | принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;   |
| 3.1.12     | способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;  |
| 3.1.13     | методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда. |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>  |
| 3.2.1      | самостоятельно проводить комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ);   |
| 3.2.2      | оказывать своевременную первую медицинскую помощь;   |
| 3.2.3      | оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;   |
| 3.2.4      | придерживаться здорового образа жизни;   |

|            |  |
|------------|--|
| 3.2.5      | самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.  |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>  |
| 3.3.1      | различными современными понятиями в области физической культуры;   |
| 3.3.2      | методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;   |
| 3.3.3      | методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий; |
| 3.3.4      | агитационными навыками за здоровый образ жизни.  |

**СООТВЕТСТВИЕ ЭТАПОВ (УРОВНЕЙ) ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ  
ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ И КРИТЕРИЯМ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ**

| Этап<br>(уровень)<br>освоения<br>компетенции                    | Планируемые результаты обучения<br>(показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)  | Критерии оценивания результатов обучения  |  |  |  |   |
|---|---|---|--|--|--|---|
|   |   | 1 (0-30 баллов)   | 2 (31-60 баллов)   | 3 (60-69 баллов)   | 4 (70-84 балла)  | 5 (85-100 баллов)   |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | <b>Знать:</b><br>Знать:<br>- виды физических упражнений;<br>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;<br>- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.<br><b>З - I</b> | Отсутствие знаний об основных средствах и методах физического воспитания  | Фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания  | Неполные представления об основных средствах и методах физического воспитания  | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основных средствах и методах физического воспитания   | Сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания   |
|   | <b>Уметь:</b><br>Уметь:<br>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;<br>- использовать средства и   | Отсутствие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств | Фрагментарное использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств | В целом успешное, но не систематическое использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств | Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств |

|  |  |   |  |  |  |   |
|--|--|---|--|--|--|---|
|  | <p>методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br/><b>У - I</b></p>              |   |  |  |  |   |
|  | <p><b>Владеть:</b><br/>Владеть:<br/>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br/><b>В - I</b></p> | <p>Отсутствие владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>Фрагментарное владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>В целом успешное, но не систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> |