

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	1.1 понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
1.2	1.2 воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;
1.3	1.3 обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
1.4	1.4 приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
1.5	1.5 знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.6	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	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	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
1.9	1.9
1.10	1.10
1.11	1.11
1.12	1.12
1.13	1.13
1.14	1.14
1.15	1.15
1.16	1.16
1.17	1.17

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Базовый вид физической культуры и спорта
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Профессионально-прикладная физическая культура

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

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

3.2.3	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;
3.2.4	осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.
3.3	Владеть:
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;
3.3.4	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;
3.3.5	агитационными навыками за здоровый образ жизни.