

«ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ – ЕДИНОБОРСТВА»

**направление подготовки: 35.03.10 Ландшафтная архитектура
направленность (профиль): Садово-парковое и ландшафтное
строительство**

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

I. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель дисциплины:

Целью дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Единоборства» является формирование физической культуры личности и 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:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОПОП)

2.1. Цикл (раздел) ОПОП, к которому относится дисциплина

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Единоборства» относится к дисциплинам обязательной части (Б1. О.ДВ.01.03) основной профессиональной образовательной программы.

2.2. Логическая взаимосвязь с другими частями ОПОП

<p>Наименование предшествующих дисциплин, практик, на которых базируется данная дисциплина (модуль)</p>	<p>1. История 2. Безопасность жизнедеятельности</p>
<p>Требования к предварительной подготовке обучающихся</p>	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ общие базовые сведения по истории и безопасности жизнедеятельности; ➤ историю возникновения и развития физической культуры с древних времен по настоящее время; ➤ степень варьирования физической нагрузки, в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности. <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ анализировать свое физическое состояние <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ теоретическими знаниями о развитии и совершенствовании умений и навыков в области физической культуры; ➤ способностью к самосовершенствованию и самообразованию, желанием поддерживать здоровый образ жизни.

III. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Коды компетенций	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. - основы здорового образа жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы

			<p>упражнения атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
		<p>УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни. - приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью - методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности. - основы здоровьесберегающих технологий. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - решать задачи охраны здоровья - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

			Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
--	--	--	---

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачётные единицы – часов.

4. Автор: Доцент кафедры Панарин А.И., И.о. зав. кафедрой Герей Л.В.