

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: ПАНОВ Юрий Петрович  
 Должность: Ректор  
 Дата подписания: 09.06.2025 11:16:39  
 Уникальный программный ключ:  
 e30ba4f0895d1683ed43800960e77389e6cbff62

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе"**

(МГРИ)

## Общая физическая подготовка

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитания**

Учебный план b270305\_25\_INV25.plx  
27.03.05 Инноватика

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

в том числе:

аудиторные занятия 181,5

самостоятельная работа 146,5

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>) | 1 (1.1) |       | 2 (1.2) |       | 3 (2.1) |       | 4 (2.2) |       | 5 (3.1) |       | 6 (3.2) |       | Итого |       |
|-------------------------------------------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|-------|-------|
| Неделя                                    | 16 4/6  |       | 14 2/6  |       | 16      |       | 14 5/6  |       | 16 4/6  |       | 14 2/6  |       |       |       |
| Вид занятий                               | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП    | РП    |
| Практические                              | 32      | 32    | 28      | 28    | 32      | 32    | 28      | 28    | 32      | 32    | 28      | 28    | 180   | 180   |
| Иные виды<br>контактной работы            | 0,25    | 0,25  | 0,25    | 0,25  | 0,25    | 0,25  | 0,25    | 0,25  | 0,25    | 0,25  | 0,25    | 0,25  | 1,5   | 1,5   |
| Итого ауд.                                | 32,25   | 32,25 | 28,25   | 28,25 | 32,25   | 32,25 | 28,25   | 28,25 | 32,25   | 32,25 | 28,25   | 28,25 | 181,5 | 181,5 |
| Контактная работа                         | 32,25   | 32,25 | 28,25   | 28,25 | 32,25   | 32,25 | 28,25   | 28,25 | 32,25   | 32,25 | 28,25   | 28,25 | 181,5 | 181,5 |
| Сам. работа                               | 21,75   | 21,75 | 25,75   | 25,75 | 21,75   | 21,75 | 25,75   | 25,75 | 21,75   | 21,75 | 29,75   | 29,75 | 146,5 | 146,5 |
| Итого                                     | 54      | 54    | 54      | 54    | 54      | 54    | 54      | 54    | 54      | 54    | 58      | 58    | 328   | 328   |

Москва 1754

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | Целями освоения дисциплины является: углубление ранее полученных знаний по основам методики оздоровительной физической культуры; формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и способности направленного использования физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; пропаганда здорового образа жизни и борьба с курением; воспитание нравственных и волевых качеств у студентов. |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

|                   |                                                                                                                       |            |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Цикл (раздел) ОП: |                                                                                                                       | Б1.О.ДВ.02 |
| <b>2.1</b>        | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                          |            |
| 2.1.1             | Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения, способы                                                |            |
| 2.1.2             | деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса.                                             |            |
| <b>2.2</b>        | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |            |
| 2.2.1             | Физическая культура и спорт                                                                                           |            |
| 2.2.2             | Безопасность жизнедеятельности                                                                                        |            |
| 2.2.3             | Государственная итоговая аттестация (подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы)        |            |

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

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

|           |                                                                                                                                                                                                   |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уровень 1 | основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности                        |
| Уровень 2 | необходимый уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                            |
| Уровень 3 | организационную структуру физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности |

**Уметь:**

|           |                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уровень 1 | применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности |
| Уровень 2 | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни                  |
| Уровень 3 | применять методический аппарат в целях формирования здорового образа и стиля жизни                                                                                                                        |

**Владеть:**

|           |                                                                                                                                                          |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уровень 1 | навыками использования здоровьесберегающих технологий в социальной и профессиональной деятельности                                                       |
| Уровень 2 | методическим аппаратом для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                            |
| Уровень 3 | методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни |

**УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов**

**Знать:**

|           |                                                                                                                |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уровень 1 | основы обеспечения безопасных и/или комфортных условий труда на рабочем месте, в т.ч. с помощью средств защиты |
| Уровень 2 | основы для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности в целях сохранения природной среды                 |
| Уровень 3 | методы проведения учений по предотвращению угроз при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов  |

**Уметь:**

|           |                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уровень 1 | выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения |
| Уровень 2 | оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях                                                                                                                                                                                    |
| Уровень 3 | обеспечить устойчивое развитие общества при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов                                                                                                                       |

|                 |                                                                                                                                                                                              |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Владеть:</b> |                                                                                                                                                                                              |
| Уровень 1       | методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций                                                                                                                     |
| Уровень 2       | навыками неотложных участия в спасательных и аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности |
| Уровень 3       | способностью определить свою роль в обеспечении устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов                             |

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3.1.1      | теоретические основы безопасности жизнедеятельности; правовые и нормативные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности; основные опасности, их свойства и характеристики; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.                                                                                                                                                                                                          |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3.2.1      | применять нормативные правовые акты в области безопасности жизнедеятельности; идентифицировать основные опасности среды обитания человека; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; страховки и самостраховки осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3.3.1      | навыками использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; навыками формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.                                                           |

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                                                                | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература                                          | Инте ракт. | Примечание |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------------|-----------------------------------------------------|------------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка.</b>                                                                                                            |                |       |             |                                                     |            |            |
| 1.1         | Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/                                                     | 1              | 6     | УК-7 УК-8   | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0          |            |
| 1.2         | Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/                                                                                      | 1              | 6     | УК-7 УК-8   | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0          |            |
| 1.3         | Силовые упражнения на тренажерах. Освоение комплексов упражнений для различных групп мышц. /Пр/                                                          | 1              | 6     | УК-7 УК-8   | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0          |            |
| 1.4         | Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. Силовые упражнения с собственным весом. Силовые упражнения с гантелями. /Пр/ | 1              | 6     | УК-7 УК-8   | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0          |            |
| 1.5         | Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/                                                                                        | 1              | 8     | УК-7 УК-8   | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0          |            |

|      |                                                                                                                                                          |   |      |           |                                                     |   |  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|-----------|-----------------------------------------------------|---|--|
| 1.6  | Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /Ср/                                                                                                      | 1 | 9    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.7  | Самостоятельная подготовка баскетболиста. /Ср/                                                                                                           | 1 | 6    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.8  | Самостоятельная подготовка волейболиста. /Ср/                                                                                                            | 1 | 4,75 | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.9  | Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /Ср/                                 | 1 | 2    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.10 | Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/                                                     | 2 | 6    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.11 | Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/                                                                                      | 2 | 6    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.12 | Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. Силовые упражнения с собственным весом. Силовые упражнения с гантелями. /Пр/ | 2 | 6    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.13 | Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/                                                                         | 2 | 6    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.14 | Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/                                                                                        | 2 | 4    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.15 | Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /Ср/                                                                                                      | 2 | 12   | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.16 | Самостоятельная подготовка баскетболиста. /Ср/                                                                                                           | 2 | 4    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.17 | Самостоятельная подготовка волейболиста. /Ср/                                                                                                            | 2 | 6    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.18 | Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /Ср/                                 | 2 | 3,75 | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |

|      |                                                                                                                                                          |   |      |           |                                                     |   |  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|-----------|-----------------------------------------------------|---|--|
| 1.19 | Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/                                                     | 3 | 6    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.20 | Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/                                                                                      | 3 | 6    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.21 | Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. Силовые упражнения с собственным весом. Силовые упражнения с гантелями. /Пр/ | 3 | 6    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.22 | Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/                                                                         | 3 | 6    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.23 | Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/                                                                                        | 3 | 8    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.24 | Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /Ср/                                                                                                      | 3 | 12   | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.25 | Самостоятельная подготовка баскетболиста. /Ср/                                                                                                           | 3 | 4    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.26 | Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /Ср/                                 | 3 | 1,75 | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.27 | Самостоятельная подготовка волейболиста. /Ср/                                                                                                            | 3 | 4    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.28 | Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/                                                     | 4 | 6    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.29 | Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/                                                                                      | 4 | 6    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.30 | Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. Силовые упражнения с собственным весом. Силовые упражнения с гантелями. /Пр/ | 4 | 6    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.31 | Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/                                                                         | 4 | 6    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |

|      |                                                                                                                                                          |   |      |           |                                                     |   |  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|-----------|-----------------------------------------------------|---|--|
| 1.32 | Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/                                                                                        | 4 | 4    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.33 | Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /Ср/                                                                                                      | 4 | 12   | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.34 | Самостоятельная подготовка баскетболиста. /Ср/                                                                                                           | 4 | 4    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.35 | Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /Ср/                                 | 4 | 3,75 | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.36 | Самостоятельная подготовка волейболиста. /Ср/                                                                                                            | 4 | 6    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.37 | Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/                                                     | 5 | 6    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.38 | Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/                                                                                      | 5 | 6    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.39 | Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. Силовые упражнения с собственным весом. Силовые упражнения с гантелями. /Пр/ | 5 | 6    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.40 | Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/                                                                         | 5 | 6    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.41 | Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/                                                                                        | 5 | 8    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.42 | Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /Ср/                                                                                                      | 5 | 12   | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.43 | Самостоятельная подготовка баскетболиста. /Ср/                                                                                                           | 5 | 4    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.44 | Самостоятельная подготовка волейболиста. /Ср/                                                                                                            | 5 | 4    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |

|                                      |                                                                                                                                                          |   |      |           |                                                     |   |  |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|-----------|-----------------------------------------------------|---|--|
| 1.45                                 | Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /Ср/                                 | 5 | 1,75 | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.46                                 | Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/                                                     | 6 | 6    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.47                                 | Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. Силовые упражнения с собственным весом. Силовые упражнения с гантелями. /Пр/ | 6 | 6    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.48                                 | Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/                                                                         | 6 | 6    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.49                                 | Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/                                                                                      | 6 | 6    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.50                                 | Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/                                                                                        | 6 | 4    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.51                                 | Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /Ср/                                                                                                      | 6 | 12   | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.52                                 | Самостоятельная подготовка баскетболиста. /Ср/                                                                                                           | 6 | 4    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.53                                 | Самостоятельная подготовка волейболиста. /Ср/                                                                                                            | 6 | 8    | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.54                                 | Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /Ср/                                 | 6 | 5,75 | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| <b>Раздел 2. Итоговая аттестация</b> |                                                                                                                                                          |   |      |           |                                                     |   |  |
| 2.1                                  | Прием зачета /ИВКР/                                                                                                                                      | 1 | 0,25 | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 2.2                                  | Прием зачета /ИВКР/                                                                                                                                      | 2 | 0,25 | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |

|     |                     |   |      |           |                                                     |   |  |
|-----|---------------------|---|------|-----------|-----------------------------------------------------|---|--|
| 2.3 | Прием зачета /ИВКР/ | 3 | 0,25 | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 2.4 | Прием зачета /ИВКР/ | 4 | 0,25 | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 2.5 | Прием зачета /ИВКР/ | 5 | 0,25 | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 2.6 | Прием зачета /ИВКР/ | 6 | 0,25 | УК-7 УК-8 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Какое значение имеют термины для физической культуры и спорта?
2. Какие биохимические сдвиги в миокарде происходят при выполнении физических упражнений?
3. Чем отличается пауэрлифтинг от тяжелой атлетики ?
4. Что такое физическая культура ?
5. Какие биохимические сдвиги в печени происходят при выполнении физических упражнений?
6. Что такое фитнес?
7. Что такое физическое воспитание?
8. Какие биохимические сдвиги в крови происходят при выполнении физических упражнений?
9. Чем фитнес отличается от спорта?
10. Что такое спорт?
11. Какие биохимические сдвиги в моче происходят при выполнении физических упражнений?
12. Виды фитнеса.
13. Что такое физическая рекреация?
14. Назовите игровые виды спорта их правила .
15. Какие виды спорта относятся к зимним?
16. Что такое двигательная реабилитация?
17. Лыжные виды спорта?
18. Качества физической культуры?
19. Рассказать про скелетно-опорную систему.
20. Основные средства физической культуры?
21. Рассказать про двигательную мышечную систему.
22. Самоконтроль при выполнении физических упражнений?
23. Гигиена и безопасность при занятиях физической культурой и спортом?

Задания для текущего контроля представлены в Приложении 1.

### 5.2. Темы письменных работ

Примерные темы рефератов:

1. Физическое развитие.
2. Физическая подготовка.
3. Физические упражнения.
4. Дыхательная система.
5. Биохимические изменения в легких при занятиях физическими упражнениями.
6. Ациклические виды упражнений.
7. Опорно – двигательная система.
8. Биохимические изменения в головном мозге при занятиях физическими упражнениями.
9. Циклические виды упражнений.
10. Скелетные мышцы их название.
11. Основные средства физической культуры и спорта.
12. Сердце.
13. Биохимические изменения в сердце при занятиях физическими упражнениями.
14. Педагогические принципы физической культуры и спорта.
15. Желудочно – кишечный тракт.

16. Биохимические изменения в сердце при занятиях физическими упражнениями.
17. Компоненты физической культуры.
18. Кровь, ее роль в организме человека.
19. Биохимические изменения в крови при занятиях физическими упражнениями.
20. Переодизация и планирование тренировочного процесса.
21. Печень и ее функции в занятиях спортом.
22. Биохимические изменения в печени при занятиях физическими упражнениями.
23. Объемы и интенсивность в тренировочном процессе.
24. Молочная кислота ее роль.
25. Биохимические изменения в моче при занятиях физическими упражнениями.
26. Построение тренировочного процесса.
27. Выделительная система.
28. Биохимические изменения в коже при занятиях физическими упражнениями.
29. Нервная система.
30. Биохимические изменения в нервной системе при занятиях физическими упражнениями.
31. Формы построения занятий физическими упражнениями.
32. Общая характеристика физических качеств.
33. Интеллектуальная подготовка в спорте.
34. Педагогические принципы.
35. Прикладные виды для геологов.
36. Тактическая подготовка в спорте.
37. Виды упражнений, которые применяются в ОФП.
38. Методика подготовки с учетом индивидуальных особенностей.
39. Техническая подготовка.
40. Определение нагрузки необходимой для личной тренировки.
41. Оздоровительные силы природы.
42. Количество медицинских обследований в год.
43. Питание студента в течение суток.
44. Распорядок дня студента,
45. Здоровый образ жизни.
46. Пакет одежды студента на занятиях.
47. Термины в физической культуре и спорте.
48. Виды спорта воспитывающие выносливость.

### 5.3. Оценочные средства

Рабочая программа учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» обеспечена оценочными средствами для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, включающими контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации, критерии оценивания учебной деятельности обучающихся по балльно-рейтинговой системе, примеры заданий для занятий семинарского типа, билеты для проведения промежуточной аттестации. Все оценочные средства представлены в Приложении 1.

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Оценочные средства разработаны для всех видов учебной деятельности обучающегося – занятий семинарского типа (практических занятий), самостоятельной работы и промежуточной аттестации.

Оценочные средства представлены в виде:

- средств текущего контроля: проверки решений тестовых заданий, собеседования по теме;
- средств итогового контроля – промежуточной аттестации: зачета в 1,2,3,4,5,6 семестре.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители                                                                     | Заглавие                                                                            | Издательство, год   |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Л1.1 | Туревский И. М.,<br>Бородаенко В. Н.,<br>Тарасенко Л. В.                                | Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО:<br>учебное пособие для вузов | Москва: Юрайт, 2023 |
| Л1.2 | Воронин С. М.,<br>Воронов Н. А.,<br>Игнатова Е. В.,<br>Шалайкин Л. Ю.,<br>Авдеева С. Н. | Профессионально-прикладная физическая подготовка:<br>учебное пособие для вузов      | Москва: Юрайт, 2023 |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители                                  | Заглавие                                         | Издательство, год   |
|------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------|
| Л2.1 | Муллер А. Б.,<br>Дядичкина Н. С.,<br>Богащенко Ю. А. | Физическая культура: учебник и практикум для спо | Москва: Юрайт, 2023 |

|                                                                           |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                         |                             |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|                                                                           | Авторы, составители                                                                      | Заглавие                                                                                                                                                                                                                | Издательство, год           |
| Л2.2                                                                      | Муллер А. Б.,<br>Дядичкина Н. С.,<br>Богащенко Ю. А.                                     | Физическая культура: учебник и практикум для вузов                                                                                                                                                                      | Москва: Юрайт, 2023         |
| 6.1.3. Методические разработки                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                         |                             |
|                                                                           | Авторы, составители                                                                      | Заглавие                                                                                                                                                                                                                | Издательство, год           |
| Л3.1                                                                      | Безбородов А. А.,<br>Безбородов С. А.                                                    | Физическая культура: практические занятия по баскетболу:<br>учебное пособие для вузов                                                                                                                                   | Санкт-Петербург: Лань, 2024 |
| Л3.2                                                                      | Севастьянов В. В.,<br>Алтухова Е. В.,<br>Воропаев В. И.                                  | Физическая культура и спорт с методикой преподавания:<br>учебное пособие для вузов                                                                                                                                      | Санкт-Петербург: Лань, 2024 |
| 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                         |                             |
| Э1                                                                        | Университетская библиотека "Физическая культура и спорт"                                 |                                                                                                                                                                                                                         |                             |
| Э2                                                                        | Национальный портал студенческого спорта                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |                             |
| Э3                                                                        | Студенческий спорт                                                                       |                                                                                                                                                                                                                         |                             |
| Э4                                                                        | МРО РССС (Московское региональное отделение российского студенческого спортивного союза) |                                                                                                                                                                                                                         |                             |
| 6.3.1 Перечень программного обеспечения                                   |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                         |                             |
| 6.3.1.1                                                                   | Office Professional Plus 2010                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                             |
| 6.3.1.2                                                                   | Office Professional Plus 2013                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                             |
| 6.3.1.3                                                                   | Office Professional Plus 2016                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                             |
| 6.3.1.4                                                                   | Windows 10                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         |                             |
| 6.3.1.5                                                                   | Windows 7                                                                                |                                                                                                                                                                                                                         |                             |
| 6.3.1.6                                                                   | Windows 8                                                                                |                                                                                                                                                                                                                         |                             |
| 6.3.1.7                                                                   | ПО "Интерне-расширение информационной системы"                                           | Автоматизация управления учебным процессом. Интернет-расширение представляет собой динамический сайт, подключаемый к единой базе данных ИС «Деканат», «Электронные ведомости», «Планы». Данная подсистема обеспечивает: |                             |
| 6.3.1.8                                                                   | ПО "Электронные ведомости"                                                               | Автоматизация управления учебным процессом. Предназначена для учета и анализа успеваемости студентов.                                                                                                                   |                             |
| 6.3.1.9                                                                   | ПО "Планы"                                                                               | Автоматизация управления учебным процессом. Позволяет создать в рамках высшего учебного заведения единую систему автоматизированного планирования учебного процесса.                                                    |                             |
| 6.3.1.10                                                                  | ПО "Деканат"                                                                             | Автоматизация управления учебным процессом. Предназначена для ведения личных дел студентов.                                                                                                                             |                             |

| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |     |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Аудитория                                                         | Назначение                                                                                                                                                                                                 | Оснащение                                                                                                                                          | Вид |
| Помещение № 1г                                                    | Для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной/ итоговой аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся | гантельный ряд;<br>тренажеры силовые;<br>кардио тренажеры.                                                                                         |     |
| Помещение № 1а                                                    | Для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной/ итоговой аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся | скамейки;<br>баскетбольный щит;<br>ворота мини-футбол;<br>стенка шведская;<br>скамейки гимнастические;<br>сетка волейбольная со стойками;<br>ринг. |     |

|                |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|----------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Помещение № 1д | Для самостоятельной работы обучающихся               | Письменные столы;<br>Стулья;<br>Стеллаж для учебно-методических материалов;<br>Многофункциональное устройство (принтер, сканер, ксерокс);<br>Ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде лицензиата;<br>Моноблок (в том числе, клавиатура, мышь, наушники) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде. |  |
| 7              | Помещение № 7 для самостоятельной работы обучающихся | Стол;<br>Стулья;<br>Стеллаж для учебно-методических материалов;<br>Многофункциональное устройство (принтер, сканер, ксерокс);<br>Ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде лицензиата;<br>Моноблок (в том числе, клавиатура, мышь, наушники) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде              |  |

#### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по изучению учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» представлены в Приложении 2 и включают в себя:

1. Методические указания для обучающихся по организации учебной деятельности.
2. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся.
3. Методические указания по организации процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе"

(МГРИ)

Аннотация дисциплины (модуля)  
**Общая физическая подготовка**  
рабочая программа дисциплины (модуля)

|                        |                                             |
|------------------------|---------------------------------------------|
| Закреплена за кафедрой | <b>Физвоспитания</b>                        |
| Учебный план           | b270305_25_INV25.plx<br>27.03.05 Инноватика |
| Общая трудоёмкость     | 0 ЗЕТ                                       |
| Форма обучения         | <b>очная</b>                                |
| Программу составил(и): | к.п.н., зав.кафедрой, Чубаров В.В.          |
| Семестр(ы) изучения    | 1;<br>2;<br>3;<br>4;<br>5;<br>6;            |

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | Целями освоения дисциплины являются: углубление ранее полученных знаний по основам методики оздоровительной физической культуры; формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и способности направленного использования физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; пропаганда здорового образа жизни и борьба с курением; воспитание нравственных и волевых качеств у студентов. |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

|                    |                                                                                                                |            |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Цикл (раздел) ООП: |                                                                                                                | Б1.О.ДВ.02 |
| <b>2.1</b>         | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                   |            |
| 2.1.1              | Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения, способы                                         |            |
| 2.1.2              | деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса.                                      |            |
| <b>2.2</b>         | <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>   |            |
| 2.2.1              | Физическая культура и спорт                                                                                    |            |
| 2.2.2              | Безопасность жизнедеятельности                                                                                 |            |
| 2.2.3              | Государственная итоговая аттестация (подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы) |            |

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

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

необходимый уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

организационную структуру физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

**Уметь:**

применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки 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

применять методический аппарат в целях формирования здорового образа и стиля жизни

**Владеть:**

навыками использования здоровьесберегающих технологий в социальной и профессиональной деятельности

методическим аппаратом для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

**УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов**

**Знать:**

основы обеспечения безопасных и/или комфортных условий труда на рабочем месте, в т.ч. с помощью средств защиты

основы для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности в целях сохранения природной среды

методы проведения учений по предотвращению угроз при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

**Уметь:**

выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения

оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях

обеспечить устойчивое развитие общества при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

**Владеть:**

методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций

навыками неотложных участия в спасательных и аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения

|                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| чрезвычайных ситуаций; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности                                                                                 |
| способностью определить свою роль в обеспечении устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов |

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

|                                                                                                                                                                                                                                     |                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>3.1</b>                                                                                                                                                                                                                          | <b>Знать:</b>   |
| основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности                                                          |                 |
| основы обеспечения безопасных и/или комфортных условий труда на рабочем месте, в т.ч. с помощью средств защиты                                                                                                                      |                 |
| <b>3.2</b>                                                                                                                                                                                                                          | <b>Уметь:</b>   |
| применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности                           |                 |
| выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения |                 |
| <b>3.3</b>                                                                                                                                                                                                                          | <b>Владеть:</b> |
| навыками использования здоровьесберегающих технологий в социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                  |                 |
| методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций                                                                                                                                                            |                 |