

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ

1.1	Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
1.2	Задачи дисциплины:
1.3	понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
1.4	знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.5	формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
1.6	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;
1.7	приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
1.8	создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок ОП:		Б1.Б
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Элективные курсы по физической культуре и спорту	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Государственная итоговая аттестация	

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

УК-4.1: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

УК-4.1-32 значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

УК-4.1-31 научно-методические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни

Уметь:

УК-4.1-У2 оценивать индивидуально-личностные и физические качества

УК-4.1-У1 использовать средства и методы физической культуры для организации индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной деятельности

Владеть:

УК-4.1-В2 системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств

УК-4.1-В1 опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Формируемые индикаторы компетенций	Литература и эл. ресурсы	Примечание	КМ	Выполняемые работы
	Раздел 1. Физическая культура и спорт							
1.1	Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Пр/	6	2	УК-4.1-31	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		Р1
1.2	Спорт и спортивная тренировка /Пр/	6	4	УК-4.1-31	Л1.1Л2.2 Э1 Э2			

	Раздел 2. Здоровье и физическая культура личности							
2.1	Философские концепции здоровья /Пр/	6	2	УК-4.1-32	Л1.1Л2.2 Э1 Э2			Р2
2.2	Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Пр/	6	2	УК-4.1-32	Л1.1Л2.2 Э1 Э2			
2.3	Элементы физической культуры личности /Пр/	6	4	УК-4.1-32	Л1.1Л2.2 Э1			
	Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности							
3.1	Легкая атлетика /Пр/	6	2	УК-4.1-У1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		Р3
3.2	Гимнастика /Пр/	6	2	УК-4.1-У1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		Р4
3.3	Плавание /Пр/	6	2	УК-4.1-У1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		Р5
3.4	Лыжная подготовка /Пр/	6	2	УК-4.1-У1	Л1.1Л2.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		Р6
3.5	Спортивные игры /Пр/	6	2	УК-4.1-У1	Л1.1Л2.1 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		Р7
3.6	Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/	6	2	УК-4.1-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		Р8
	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка							
4.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	6	2	УК-4.1-У1 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		Р9
4.2	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/	6	2	УК-4.1-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э2			
4.3	Производственная гимнастика /Пр/	6	2	УК-4.1-В1	Л1.1Л2.1 Э2		КМ2	
	Раздел 5. Основные физические качества человека							
5.1	Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Пр/	6	2	УК-4.1-У2 УК-4.1-В1	Л1.1Л2.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		Р10
5.2	Выносливость и гибкость как важный компонент физического здоровья /Пр/	6	2	УК-4.1-У2 УК-4.1-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		Р11
5.3	Методика воспитания физических качеств /Пр/	6	4	УК-4.1-У2 УК-4.1-В1	Л1.1 Э2			
	Раздел 6. Виды физической подготовки студента							
6.1	Общая и специальная физическая подготовка /Пр/	6	2	УК-4.1-В1 УК-4.1-В2	Л1.1Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
	Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность							

7.1	Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Пр/	6	2	УК-4.1-В1 УК-4.1-В2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ2	Р13
7.2	Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Пр/	6	2	УК-4.1-В1 УК-4.1-В2	Л1.1Л2.1 Э2			
	Раздел 8. Самоконтроль студента							
8.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	6	2	УК-4.1-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ3	Р14
8.2	Значение самоконтроля в жизни студента /Пр/	6	2	УК-4.1-В1	Л1.1Л2.1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
8.3	Реакции организма на физическую нагрузку /Пр/	6	2	УК-4.1-В1	Л1.1Л2.2 Э2			
8.4	Причины спортивного травматизма /Пр/	6	2	УК-4.1-В1	Л1.1Л2.1 Э2			
	Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний							
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	6	2	УК-4.1-В1 УК-4.1-В2	Л1.1 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ3	Р16
9.2	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Пр/	6	4	УК-4.1-В1 УК-4.1-В2	Л1.1Л2.2 Э1			
9.3	Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Пр/	6	4	УК-4.1-В1 УК-4.1-В2	Л1.1Л2.1 Э1			
	Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений							
10.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	6	2	УК-4.1-В1 УК-4.1-В2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
10.2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений /Пр/	6	4	УК-4.1-В1 УК-4.1-В2	Л1.2Л2.2 Л2.3 Э2			
10.3	Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Пр/	6	2	УК-4.1-В1 УК-4.1-В2	Л1.2Л2.2 Л2.3 Э2			