

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, педагогических 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.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Знать:
УК-7-31 значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Уметь:
УК-7-У1 оценивать индивидуально-личностные и физические качества.
Владеть:
УК-7-В1 основами 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. Общая физическая подготовка							
1.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья. Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования. Спорт и спортивная тренировка /Пр/	1	2	УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		Р1

1.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Современные тенденции в физическом воспитании /Ср/	1	39	УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2			
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка							
2.1	Основы техники физических упражнений. Основы тактических действий в различных Техничко-тактическая подготовка студента видах спорта /Пр/	2	2	УК-7-В1	Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		Р4,Р5,Р 6
2.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы методики судейства /Ср/	2	39	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
	Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности							
3.1	Гимнастика. Легкая атлетика. подготовка. Спортивные игры. /Пр/	3	2	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		Р7
	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка							
4.1	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	3	6	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
4.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	3	6	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
4.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Производственная гимнастика /Ср/	3	27	УК-7-В1	Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
	Раздел 5. Основные физические качества человека							
5.1	Средства воспитания силы, быстроты и ловкости. Средства воспитания гибкости и выносливост.Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка /Пр/	4	2	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		Р13,Р14, Р15
5.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Методика воспитания физических качеств /Ср/	4	21	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2			

	Раздел 6. Виды физической подготовки студента							
6.1	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/	4	18	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1			
	Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность							
7.1	Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов. Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Пр/	5	2	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		P17
7.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	5	39	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		
	Раздел 8. Самоконтроль студента							
8.1	Основы методики самостоятельных занятий. Базовые виды спорта /Пр/	6	2	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		P19,P20
8.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/	6	19	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2			
8.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Причины спортивного травматизма /Ср/	6	20	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2			
	Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний							
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья. Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента. Производственная физическая культура /Пр/	7	2	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		P21
9.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства восстановления работоспособности /Ср/	7	39	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
	Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений							

10.1	Основы техники физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Спортивные игры. /Пр/	8	2	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		Р24
10.2	Физкультурно-рекреационная деятельность студента /Ср/	8	39	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 2 Э1 Э2			