

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:	

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 /Пр/	1	8	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	Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Пр/	1	8	УК-7-31 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р2

1.3	Спорт и спортивная тренировка /Пр/	1	8	УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		Р3
1.4	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Современные тенденции в физическом воспитании /Ср/	1	17	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 /Пр/	2	8	УК-7-В1	Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		Р4
2.2	Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/	2	8	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		Р5
2.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы методики судейства /Ср/	2	17	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
2.4	Технико-тактическая подготовка студента /Пр/	2	8	УК-7-В1		Дистанционное обучение: Вебинар		Р6
Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности								
3.1	Гимнастика. Плавание. Лыжная подготовка. Спортивные игры. Прикладные виды спорта /Пр/	3	2	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		Р7,Р8,Р9,Р10,Р11,Р12
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	Дистанционное обучение: Вебинар		
4.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	3	3	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
4.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Производственная гимнастика /Ср/	3	30	УК-7-В1	Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное 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		P13
5.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Методика воспитания физических качеств /Ср/	4	30	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	9	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	Дистанцион ное обучение: Вебинар		P17,P18
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	Дистанцион ное 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	Дистанцион ное обучение: Вебинар	КМЗ	P19,P20
8.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/	6	7	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	32	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	Дистанцион ное 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	Дистанцион ное 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	КМ3	Р24,Р25
10.2	Физкультурно-рекреационная деятельность студента /Ср/	8	39	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 2 Э1 Э2			