

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	Учебная практика по получению первичных профессиональных умений	
2.1.2	Экология	
2.1.3	Социология	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности	
2.2.2	Научно-исследовательская работа	
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

УК-11: Здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности (способен: использовать методы и средства укрепления здоровья; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций)	
Знать:	
УК-11-31	научно-методические и практические основы безопасности жизнедеятельности, физической культуры и здорового образа жизни;
УК-11-32	оценивать индивидуально-личностные и физические качества
УК-7: Коммуникации и работа в команде (способен: эффективно осуществлять обмен информацией и решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе; работать индивидуально и в качестве члена команды; осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде)	
Знать:	
УК-7-31	основы коммуникации и работы в команде
УК-7-32	значение межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе
УК-11: Здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности (способен: использовать методы и средства укрепления здоровья; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций)	
Уметь:	
УК-11-У1	использовать средства и методы физической культуры для организации здорового образа жизни

УК-7: Коммуникации и работа в команде (способен: эффективно осуществлять обмен информацией и решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе; работать индивидуально и в качестве члена команды; осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде)
Уметь:
УК-7-У1 эффективно использовать средства и методы обмена информации
УК-11: Здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности (способен: использовать методы и средства укрепления здоровья; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций)
Уметь:
УК-11-У2 поддерживать безопасные условия жизнедеятельности
УК-7: Коммуникации и работа в команде (способен: эффективно осуществлять обмен информацией и решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе; работать индивидуально и в качестве члена команды; осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде)
Уметь:
УК-7-У2 работать в команде
УК-11: Здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности (способен: использовать методы и средства укрепления здоровья; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций)
Владеть:
УК-11-В2 системой практических умений и навыков, обеспечивающих здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности
УК-11-В1 опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
УК-7: Коммуникации и работа в команде (способен: эффективно осуществлять обмен информацией и решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе; работать индивидуально и в качестве члена команды; осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде)
Владеть:
УК-7-В1 опытом взаимодействия в коллективе
УК-7-В2 системой практических умений и навыков, обеспечивающих социальное взаимодействие

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		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
1.2	Физическая культура в общекультурной подготовке студента /Пр/	6	4		Л1.1Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
1.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Спорт и спортивная тренировка /Ср/	6	2		Л1.1Л2.2 Э1 Э2			
	Раздел 2. Здоровье и физическая культура личности							

2.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Философские концепции здоровья /Ср/	6	2		Л2.2 Э1 Э2			
2.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Ср/	6	2		Л2.2 Э1 Э2			
2.3	Элементы физической культуры личности /Пр/	6	2		Л1.1Л2.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
	Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности							
3.1	Легкая атлетика /Пр/	6	2		Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
3.2	Гимнастика /Пр/	6	2		Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
3.3	Плавание /Пр/	6	2		Л1.1 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
3.4	Лыжная подготовка /Пр/	6	2		Л1.1 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
3.5	Спортивные игры /Пр/	6	2		Л1.1 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
3.6	Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/	6	2		Л1.1 Л1.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка							
4.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	6	2		Л1.1Л2.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
4.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Прикладные виды спорта /Ср/	6	2		Л2.1 Э2			
4.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	6	2		Л2.1 Л2.2 Э2			
4.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Производственная гимнастика /Ср/	6	2		Л2.1 Э2			
	Раздел 5. Основные физические качества человека							
5.1	Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Пр/	6	2		Л2.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
5.2	Выносливость и гибкость как важный компонент физического здоровья /Пр/	6	2		Л2.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		

5.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Методика воспитания физических качеств /Ср/	6	2		Л1.1 Э2			
	Раздел 6. Виды физической подготовки студента							
6.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Общая физическая подготовка /Ср/	6	2		Л1.1 Э1 Э2			
6.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Специальная физическая подготовка /Ср/	6	2		Л1.1 Э1 Э2			
6.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/	6	2		Л1.1 Э1 Э2			
	Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность							
7.1	Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Пр/	6	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
7.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Ср/	6	2		Л1.1 Э2			
7.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	6	2		Л1.1 Э1 Э2			
	Раздел 8. Самоконтроль студента							
8.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	6	2		Л1.1Л2.1 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
8.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Значение самоконтроля в жизни студента /Ср/	6	2		Л1.1			
8.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/	6	2		Л1.1 Э2			
8.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Причины спортивного травматизма /Ср/	6	2		Л1.1 Э2			
	Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний							
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	6	2		Л1.1 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		

9.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Ср/	6	2		Л1.1Л2.2 Э1			
9.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Ср/	6	2		Л2.1 Э1			
	Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений							
10.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	6	2		Л2.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
10.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений /Ср/	6	2		Л2.2 Э2			
10.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/	6	2		Л2.2 Э2			