

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 | Правоведение | |
| 2.1.2 | Учебная практика по получению первичных профессиональных умений | |
| 2.1.3 | Экология | |
| 2.1.4 | Социология | |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: | |
| 2.2.1 | Безопасность жизнедеятельности | |
| 2.2.2 | Государственная итоговая аттестация | |
| 2.2.3 | Преддипломная практика | |

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

| |
|--|
| УК-11: здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности |
| Знать: |
| УК-11-31 основы здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности |
| УК-7: коммуникации и работа в команде |
| Знать: |
| УК-7-31 основы коммуникации в команде и осуществлять обмен информацией |
| УК-11: здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности |
| Уметь: |
| УК-11-У1 использовать методы и средства укрепления здоровья |
| УК-7: коммуникации и работа в команде |
| Уметь: |
| УК-7-У1 решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе |
| УК-11: здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности |
| Владеть: |
| УК-11-В1 средствами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| УК-7: коммуникации и работа в команде |
| Владеть: |

УК-7-В1 системой практических умений и навыков социального взаимодействия в команде

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-7-31 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | | Р1 |
| 1.2 | Спорт и спортивная тренировка /Ср/ | 6 | 4 | УК-7-У1 | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 | | | |
| | Раздел 2. Здоровье и физическая культура личности | | | | | | | |
| 2.1 | Философские концепции здоровья /Пр/ | 6 | 2 | УК-7-У1 | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 | | | Р2 |
| 2.2 | Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Ср/ | 6 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 | | | |
| 2.3 | Элементы физической культуры личности /Ср/ | 6 | 4 | УК-11-31 | Л1.1Л2.2 Э1 | | | |
| | Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности | | | | | | | |
| 3.1 | Легкая атлетика /Пр/ | 6 | 2 | УК-11-У1 | Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 | Дистанционное обучение: Вебинар | | Р3 |
| 3.2 | Гимнастика /Пр/ | 6 | 2 | УК-11-У1 | Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 | Дистанционное обучение: Вебинар | | Р4 |
| 3.3 | Плавание /Пр/ | 6 | 2 | УК-11-У1 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 | Дистанционное обучение: Вебинар | | Р5 |
| 3.4 | Лыжная подготовка /Пр/ | 6 | 2 | УК-11-У1 | Л1.1Л2.2 Э1 | Дистанционное обучение: Вебинар | | Р6 |
| 3.5 | Спортивные игры /Пр/ | 6 | 2 | УК-11-У1 | Л1.1Л2.1 Э1 | Дистанционное обучение: Вебинар | | Р7 |
| 3.6 | Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/ | 6 | 2 | УК-11-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-11-У1 | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | | Р9 |
| 4.2 | Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/ | 6 | 2 | УК-11-У1 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Э2 | | | |
| 4.3 | Производственная гимнастика /Ср/ | 6 | 2 | УК-11-У1 | Л1.1Л2.1 Э2 | | КМ2 | |
| | Раздел 5. Основные физические качества человека | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|---|-------------------|-----------------------------------|--|-----|-----|
| 5.1 | Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Пр/ | 6 | 2 | УК-11-У1 | Л1.1Л2.2 Э1 | Дистанционн ое обучение: Вебинар | | P10 |
| 5.2 | Выносливость и гибкость как важный компонент физического здоровья /Пр/ | 6 | 2 | УК-11-У1 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 | Дистанционн ое обучение: Вебинар | | P11 |
| 5.3 | Методика воспитания физических качеств /Ср/ | 6 | 4 | УК-11-У1 | Л1.1 Э2 | | | |
| | Раздел 6. Виды физической подготовки студента | | | | | | | |
| 6.1 | Общая и специальная физическая подготовка /Пр/ | 6 | 2 | УК-11-В1 | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 | Дистанционн ое обучение: Вебинар | | |
| | Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность | | | | | | | |
| 7.1 | Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Пр/ | 6 | 2 | УК-11-В1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 | Дистанционн ое обучение: Вебинар | КМ2 | P13 |
| 7.2 | Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Ср/ | 6 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э2 | | | |
| | Раздел 8. Самоконтроль студента | | | | | | | |
| 8.1 | Основы методики самостоятельных занятий /Пр/ | 6 | 2 | УК-7-У1 УК-11-В1 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 | Дистанционн ое обучение: Вебинар | КМ3 | P14 |
| 8.2 | Значение самоконтроля в жизни студента /Пр/ | 6 | 2 | УК-11-У1 УК-11-В1 | Л1.1Л2.1 | Дистанционн ое обучение: Вебинар | | |
| 8.3 | Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/ | 6 | 2 | УК-11-У1 УК-11-В1 | Л1.1Л2.2 Э2 | | | |
| 8.4 | Причины спортивного травматизма /Ср/ | 6 | 2 | УК-11-У1 УК-11-В1 | Л1.1Л2.1 Э2 | | | |
| | Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний | | | | | | | |
| 9.1 | Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/ | 6 | 2 | УК-7-В1 | Л1.1 Э1 | Дистанционн ое обучение: Вебинар | КМ3 | P16 |
| 9.2 | Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Ср/ | 6 | 4 | УК-11-У1 УК-11-В1 | Л1.1Л2.2 Э1 | | | |
| 9.3 | Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Ср/ | 6 | 4 | УК-11-У1 УК-11-В1 | Л1.1Л2.1 Э1 | | | |
| | Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений | | | | | | | |
| 10.1 | Основы техники физических упражнений /Пр/ | 6 | 2 | УК-7-В1 УК-11-В1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 | Дистанционн ое обучение: Вебинар | | |
| 10.2 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений /Ср/ | 6 | 4 | УК-7-В1 УК-11-В1 | Л1.2Л2.2 Л2.3 Э2 | | | |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|---|------------------|------------------------|--|--|--|
| 10.3 | Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/ | 6 | 2 | УК-7-В1 УК-11-В1 | Л1.2Л2.2 Л2.3 Э2 | | | |
|------|--|---|---|------------------|------------------------|--|--|--|