

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.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-4.1: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
УК-4.1-32 методические основы организации самостоятельных занятий по физической подготовке.	
УК-4.1-31 научно-практические основы физической культуры и здорового образа.	
Уметь:	
УК-4.1-У2 оценивать индивидуально-личностные и физические качества	
УК-4.1-У1 творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
Владеть:	
УК-4.1-В2 системой жизненно необходимых практических умений и навыков	
УК-4.1-В1 средствами и методами физической культуры для организации индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий с целью повышения работоспособности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности	

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	6	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1

1.2	Формы занятий физическими упражнениями /Пр/	1	4	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
1.3	Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/	1	4	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
Раздел 2. Специальная физическая подготовка								
2.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	1	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
2.2	Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/	1	6	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
2.3	Основы методики судейства /Пр/	1	6	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности								
3.1	Легкая атлетика /Пр/	2	4	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1,КМ3	Р1
3.2	Гимнастика /Пр/	2	4	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
3.3	Плавание /Пр/	2	2	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2		КМ1	Р1
3.4	Лыжная подготовка /Пр/	2	4	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
3.5	Спортивные игры /Пр/	2	4	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
3.6	Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/	2	4	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1,КМ4	Р1
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка								
4.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	2	2	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
4.2	Прикладные виды спорта /Пр/	2	4	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1

4.3	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/	2	2	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
4.4	Производственная гимнастика /Пр/	2	4	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
Раздел 5. Общая физическая подготовка								
5.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	3	10	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
5.2	Формы занятий физическими упражнениями /Пр/	3	10	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
5.3	Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/	3	10	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
Раздел 6. Специальная физическая подготовка								
6.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	3	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
6.2	Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/	3	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
6.3	Основы методики судейства /Пр/	3	11	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
Раздел 7. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности								
7.1	Легкая атлетика /Пр/	4	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2,КМ3	Р2
7.2	Плавание /Пр/	4	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
7.3	Гимнастика /Пр/	4	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
7.4	Лыжная подготовка /Пр/	4	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
7.5	Спортивные игры /Пр/	4	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
7.6	Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/	4	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2,КМ4	Р2

	Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка							
8.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	4	4	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
8.2	Прикладные виды спорта /Пр/	4	4	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
8.3	Производственная гимнастика /Пр/	4	4	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
8.4	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/	4	5	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
	Раздел 9. Общая физическая подготовка							
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	5	9	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
9.2	Формы занятий физическими упражнениями /Пр/	5	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
9.3	Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/	5	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
	Раздел 10. Специальная физическая подготовка							
10.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	5	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
10.2	Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/	5	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
10.3	Основы методики судейства /Пр/	5	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
	Раздел 11. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности							
11.1	Легкая атлетика /Пр/	6	9	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2,КМ3	Р2
11.2	Плавание /Пр/	6	6	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2

11.3	Гимнастика /Пр/	6	10	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
11.4	Лыжная подготовка /Пр/	6	10	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	
11.5	Спортивные игры /Пр/	6	20	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
11.6	Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/	6	10	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2,КМ4	Р2