**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**1. Цель освоения учебной дисциплины**: формирование компетентности студентов в области знания физической культуры и спорта, способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**2. Общая трудоёмкость дисциплины:** приём 2019 г. –2 зач. ед. (72 ч.); приём 2020 г. – 2 зач. ед. (72 ч.)

**3. Объем контактной работы:** приём 2019 г. – 9 ч. лекций, 27 ч. практических занятий; приём 2020 г. – 7 ч. лекций, 21 ч. практических занятий

**4. Дидактические единицы:**

*Раздел 1. Средства физической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.* Характеристика средств на развитие координации. Характеристика средств на развитие силы. Характеристика средств на развитие быстроты. Характеристика средств на развитие выносливости. Характеристика средств на развитие гибкости. Характеристика общеразвивающих упражнений.

*Раздел 2. Методы физической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

Методы повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Методы развития опорно-двигательного аппарата. Методы стимулирования деятельности регуляторных систем. Методы коррекции работоспособности. Методы повышения защитных свойств организма. Методы обучения новым двигательным действиям.

*Раздел 3. Формы физической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

Малые формы самостоятельных занятий физической подготовкой. Крупные формы самостоятельных занятий физической подготовкой

*Раздел 4. Оценка уровня здоровья и физической подготовленности.*

Критерии и показатели состояния работоспособности и способы их оценки. Критерии уровня здоровья и функциональные пробы для их определения. Показатели уровня физической подготовленности и двигательные тесты.

**5. Результаты освоения учебной дисциплины:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код и наименование компетенции | Результаты освоения учебной дисциплины  (индикаторы достижения компетенций) | | |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Знает средства, методы и формы физической подготовки, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность | УК-7.2 Умеет планировать социальную и профессиональную деятельность с учётом сочетания физической и умственной нагрузки | УК-7.3 Владеет навыками поддержки должного уровня физической подготовки, необходимыми для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

**6. Промежуточная аттестация**: зачёт

**7**. **Семестр:** в зависимости от направления подготовки/специальности

|  |  |
| --- | --- |
| приём 2019 г.  семестр, код направления подготовки/специальности | приём 2020 г.  семестр, код направления подготовки/специальности |
| **Семестр 3** (33.05.01до, 34.03.01зо)  **Семестр 6** (01.03.02, 04.05.01, 07.03.01, 07.03.03, 08.03.01, 09.03.01, 11.03.01, 11.03.03, 11.03.04, 13.03.01, 29.03.04, 33.05.01, 35.03.01, 35.03.04, 35.03.06, 35.03.07, 36.03.02, 41.03.02, 42.03.01, 42.03.02, 44.03.01, 44.03.02, 44.03.03, 44.03.05, 51.03.01) | **Семестр 1** (33.05.01)  **Семестр 3** (34.03.01)  **Семестр 6** (44.03.01, 44.03.02, 44.03.03, 44.03.05, 01.03.02, 09.03.01, 11.03.01, 11.03.03, 11.03.03, 11.03.04, 42.03.01, 45.03.02, 08.03.01, 13.03.01, 29.03.04, 07.03.03, 07.03.01, 04.05.01, 35.03.01, 35.03.04, 35.03.06, 36.03.02) |

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС)**

**1. Цель освоения учебной дисциплины**: формирование компетентности студентов в области знания физической культуры и спорта, способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**2. Общая трудоёмкость дисциплины:** приём 2019 г. –0 зач. ед. (330 ч.); приём 2020 г. – 0 зач. ед. (330 ч.)

**3. Объем контактной работы:** приём 2019 г. – 180 ч. практических занятий; приём 2020 г. – 140 ч. практических занятий

**4. Дидактические единицы:**

*Раздел №1. Теоретическая подготовка в избранном виде двигательной активности.* Основные понятия и термины. История развития. Средства и методы подготовки. Основы обучения техническим действиям. Основы обучения тактическим действиям. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Официальные правила соревнований.

*Раздел №2. Техническая и тактическая подготовка в избранном виде двигательной активности.*

*Раздел №3. Физическая подготовка в избранном виде двигательной активности.* Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. Воспитание координационных способностей. Воспитание силовых способностей. Развитие выносливости. Воспитание гибкости.

*Раздел №4. Физкультурно-спортивное совершенствование.* Совершенствование изученных технических и тактических действий. Участие в соревнованиях. Инструкторская практика. Судейство

*Раздел №5. Тестирование двигательной подготовленности*

**5. Результаты освоения учебной дисциплины:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код и наименование компетенции | Результаты освоения учебной дисциплины  (индикаторы достижения компетенций) | | |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Знает средства, методы и формы физической подготовки, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность | УК-7.2 Умеет планировать социальную и профессиональную деятельность с учётом сочетания физической и умственной нагрузки | УК-7.3 Владеет навыками поддержки должного уровня физической подготовки, необходимыми для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

**6. Промежуточная аттестация**: зачёт

**7**. **Семестр:** в зависимости от направления подготовки/специальности

**Семестр 1-5** (01.03.02, 04.05.01, 07.03.01, 07.03.03, 08.03.01, 09.03.01, 11.03.01, 11.03.03, 11.03.04, 13.03.01, 29.03.04, 33.05.01, 35.03.01, 35.03.04, 35.03.06, 35.03.07, 36.03.02, 41.03.02, 42.03.01, 42.03.02, 44.03.01, 44.03.02, 44.03.03, 44.03.05, 51.03.01 – до)

**Семестр 3** (34.03.01 до/зо)

**Семестр 6** (08.03.01, 09.03.01, 11.03.01, 11.03.03, 13.03.01, 35.03.04, 35.03.06, 35.03.07, 36.03.02, 42.03.01, 44.03.01, 44.03.03, 51.03.01 – зо)