



### 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 |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>2.1</b> | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                          |      |
| 2.1.1      | Элективные курсы по физической культуре и спорту                                                                      |      |
| 2.1.2      | Правоведение                                                                                                          |      |
| 2.1.3      | Учебная практика по получению первичных профессиональных умений                                                       |      |
| 2.1.4      | Экология                                                                                                              |      |
| 2.1.5      | Социология                                                                                                            |      |
| <b>2.2</b> | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |      |
| 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

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

**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 |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----|--------------------|
|             | <b>Раздел 1. Физическая культура и спорт</b>                                 |                |       |                                    |                                   |                                    |     |                    |
| 1.1         | Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Пр/ | 6              | 2     | УК-7-31                            | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2<br>Э1 Э2 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | Р1                 |
| 1.2         | Спорт и спортивная тренировка /Пр/                                           | 6              | 4     | УК-7-У1                            | Л1.1Л2.2<br>Э1 Э2                 |                                    |     |                    |
|             | <b>Раздел 2. Здоровье и физическая культура личности</b>                     |                |       |                                    |                                   |                                    |     |                    |
| 2.1         | Философские концепции здоровья /Пр/                                          | 6              | 2     | УК-7-У1                            | Л1.1Л2.2<br>Э1 Э2                 |                                    |     | Р2                 |
| 2.2         | Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Пр/                       | 6              | 2     | УК-7-У1 УК-7-В1                    | Л1.1Л2.2<br>Э1 Э2                 |                                    |     |                    |
| 2.3         | Элементы физической культуры личности /Пр/                                   | 6              | 4     | УК-11-31                           | Л1.1Л2.2<br>Э1                    |                                    |     |                    |
|             | <b>Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b>      |                |       |                                    |                                   |                                    |     |                    |
| 3.1         | Легкая атлетика /Пр/                                                         | 6              | 2     | УК-11-У1                           | Л1.2Л2.1<br>Л2.2<br>Э1            | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | Р3                 |
| 3.2         | Гимнастика /Пр/                                                              | 6              | 2     | УК-11-У1                           | Л1.2Л2.1<br>Л2.2<br>Э1            | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | Р4                 |
| 3.3         | Плавание /Пр/                                                                | 6              | 2     | УК-11-У1                           | Л1.1Л2.1<br>Л2.2<br>Э1            | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | Р5                 |
| 3.4         | Лыжная подготовка /Пр/                                                       | 6              | 2     | УК-11-У1                           | Л1.1Л2.2<br>Э1                    | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | Р6                 |
| 3.5         | Спортивные игры /Пр/                                                         | 6              | 2     | УК-11-У1                           | Л1.1Л2.1<br>Э1                    | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | Р7                 |
| 3.6         | Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/                                   | 6              | 2     | УК-11-У1                           | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э1            | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | Р8                 |
|             | <b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>            |                |       |                                    |                                   |                                    |     |                    |
| 4.1         | Основы методики самостоятельных занятий /Пр/                                 | 6              | 2     | УК-11-У1                           | Л1.1Л2.2<br>Э1 Э2                 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | Р9                 |
| 4.2         | Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/              | 6              | 2     | УК-11-У1                           | Л1.1Л2.1<br>Л2.2<br>Э2            |                                    |     |                    |
| 4.3         | Производственная гимнастика /Пр/                                             | 6              | 2     | УК-11-У1                           | Л1.1Л2.1<br>Э2                    |                                    | КМ2 |                    |
|             | <b>Раздел 5. Основные физические качества человека</b>                       |                |       |                                    |                                   |                                    |     |                    |

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

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