



**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**

|   |  |
|---|--|
| <b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b> |  |
| <b>Знать:</b>   |  |
| УК-7-31 значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                      |  |
| <b>Уметь:</b>   |  |
| УК-7-У1 оценивать индивидуально-личностные и физические качества.   |  |
| <b>Владеть:</b>   |  |
| УК-7-В1 основами физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей   |  |

**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. Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>             |                |       |                                    |   |                                    |     |                    |
| 1.1         | Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/                  | 1              | 2     | УК-7-31 УК-7-У1                    | Л1.2<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ1 | Р1                 |
| 1.2         | Формы занятий физическими упражнениями /Пр/                        | 1              | 14    | УК-7-31 УК-7-У1                    | Л1.2Л2.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ1 | Р2                 |
| 1.3         | Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/ | 1              | 6     | УК-7-31 УК-7-У1                    | Л1.1<br>Л1.2Л2.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2         | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ1 | Р1                 |

|     |   |   |    |                 |                                   |                                 |         |    |
|-----|---|---|----|-----------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------|----|
|     | <b>Раздел 2. Раздел 2. Специальная физическая подготовка</b>                      |   |    |                 |                                   |                                 |         |    |
| 2.1 | Основы техники физических упражнений /Пр/   | 1 | 4  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| 2.2 | Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/                         | 1 | 4  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2      | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| 2.3 | Основы методики судейства /Пр/  | 1 | 4  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
|     | <b>Раздел 3. Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b> |   |    |                 |                                   |                                 |         |    |
| 3.1 | Легкая атлетика /Пр/  | 2 | 6  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1,КМ3 | Р1 |
| 3.2 | Гимнастика /Пр/   | 2 | 2  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| 3.3 | Плавание /Пр/   | 2 | 2  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           |                                 | КМ1     | Р1 |
| 3.4 | Лыжная подготовка /Пр/  | 2 | 4  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| 3.5 | Спортивные игры /Пр/  | 2 | 4  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| 3.6 | Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/  | 2 | 6  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1,КМ4 | Р1 |
|     | <b>Раздел 4. Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>       |   |    |                 |                                   |                                 |         |    |
| 4.1 | Основы методики самостоятельных занятий /Пр/                                      | 2 | 4  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| 4.2 | Прикладные виды спорта /Пр/   | 2 | 2  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2      | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| 4.3 | Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/                   | 2 | 2  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2      | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| 4.4 | Производственная гимнастика /Пр/  | 2 | 2  | УК-7-У1         | Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
|     | <b>Раздел 5. Раздел 5. Общая физическая подготовка</b>                            |   |    |                 |                                   |                                 |         |    |
| 5.1 | Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/                                 | 3 | 9  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| 5.2 | Формы занятий физическими упражнениями /Пр/                                       | 3 | 12 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ2     | Р2 |

|     |   |   |    |                 |                                   |                                 |         |    |
|-----|---|---|----|-----------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------|----|
| 5.3 | Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/                | 3 | 12 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ2     | Р2 |
|     | <b>Раздел 6. Раздел 6. Специальная физическая подготовка</b>                      |   |    |                 |                                   |                                 |         |    |
| 6.1 | Основы техники физических упражнений /Пр/   | 3 | 12 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ2     | Р2 |
| 6.2 | Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/                         | 3 | 12 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2      | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ2     | Р2 |
| 6.3 | Основы методики судейства /Пр/  | 3 | 8  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ2     | Р2 |
|     | <b>Раздел 7. Раздел 7. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b> |   |    |                 |                                   |                                 |         |    |
| 7.1 | Легкая атлетика /Пр/  | 4 | 8  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ2,КМ3 | Р2 |
| 7.2 | Плавание /Пр/   | 4 | 6  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ2     | Р2 |
| 7.3 | Гимнастика /Пр/   | 4 | 7  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2      | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ2     | Р2 |
| 7.4 | Лыжная подготовка /Пр/  | 4 | 8  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ2     | Р2 |
| 7.5 | Спортивные игры /Пр/  | 4 | 8  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ2     | Р2 |
| 7.6 | Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/  | 4 | 8  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2      | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ2,КМ4 | Р2 |
|     | <b>Раздел 8. Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>       |   |    |                 |                                   |                                 |         |    |
| 8.1 | Основы методики самостоятельных занятий /Пр/                                      | 4 | 4  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ2     | Р2 |
| 8.2 | Прикладные виды спорта /Пр/   | 4 | 6  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2      | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ2     | Р2 |
| 8.3 | Производственная гимнастика /Пр/  | 4 | 6  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2      | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ2     | Р2 |
| 8.4 | Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/                   | 4 | 4  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2      | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ2     | Р2 |
|     | <b>Раздел 9. Раздел 9. Общая физическая подготовка</b>                            |   |    |                 |                                   |                                 |         |    |

|  |  |   |    |                 |   |  |             |    |
|--|--|---|----|-----------------|---|--|-------------|----|
| 9.1  | Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/                  | 5 | 12 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2    | Дистанционн<br>ое обучение:<br>Вебинар | КМ2         | Р2 |
| 9.2  | Формы занятий физическими упражнениями /Пр/                        | 5 | 9  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.2Л2.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                 | Дистанционн<br>ое обучение:<br>Вебинар | КМ2         | Р2 |
| 9.3  | Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/ | 5 | 12 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.2<br>Л1.3Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2         | Дистанционн<br>ое обучение:<br>Вебинар | КМ2         | Р2 |
| <b>Раздел 10. Раздел 10. Специальная физическая подготовка</b> |  |   |    |                 |   |  |             |    |
| 10.1   | Основы техники физических упражнений /Пр/                          | 5 | 12 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2    | Дистанционн<br>ое обучение:<br>Вебинар | КМ2         | Р2 |
| 10.2   | Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/          | 5 | 12 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2    | Дистанционн<br>ое обучение:<br>Вебинар | КМ2         | Р2 |
| 10.3   | Основы методики судейства /Пр/                                     | 5 | 8  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2    | Дистанционн<br>ое обучение:<br>Вебинар | КМ2         | Р2 |
| <b>Раздел 11. Практические занятия</b>                         |  |   |    |                 |   |  |             |    |
| 11.1   | Легкая атлетика /Пр/   | 6 | 10 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 |  | КМ3,К<br>М2 | Р2 |
| 11.2   | Гимнастика /Пр/  | 6 | 6  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 |  | КМ2         | Р2 |
| 11.3   | Лыжная подготовка /Пр/   | 6 | 10 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 |  | КМ2         | Р2 |
| 11.4   | Атлетическая гимнастика /Пр/                                       | 6 | 19 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 |  | КМ2,К<br>М4 | Р2 |
| 11.5   | Спортивные игры /Пр/   | 6 | 20 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 |  | КМ2         | Р2 |