СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

|  |  |
| --- | --- |
| Факультет | ***Общеуниверситетские кафедры*** |
| Кафедра | ***Физвоспитания*** |

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**

|  |  |
| --- | --- |
| дисциплина | ***Физическая культура и спорт*** |

|  |
| --- |
| ***Блок Б1, базовая часть, Б1.Б.14*** |
| цикл дисциплины и его часть (базовая, вариативная, дисциплина по выбору) |

Специальность

|  |  |
| --- | --- |
| ***38.05.01*** | ***Экономическая безопасность*** |
| код | наименование специальности |

Программа

|  |
| --- |
| ***специализация N 1 "Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности"*** |
|  |
|  |

Форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Очная** |  |

Для поступивших на обучение в

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **2020 г.** |  |

Стерлитамак 2022

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)**

**1.1. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы**

Выпускник, освоивший программу высшего образования, в рамках изучаемой дисциплины, должен обладать компетенциями, соответствующими видам профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа:

|  |
| --- |
| Способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9) |

**1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формируемая компетенция (с указанием кода)** | **Этапы формирования компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** |
| Способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9) | 1 этап: Знания | Обучающийся должен знать: - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - методики развития физических качеств средствами физической культуры и базовых видов спорта; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; |
| 2 этап: Умения | Обучающийся должен уметь: - планировать самостоятельные занятия физической культурой и спортом оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; |
| 3 этап: Владения (навыки / опыт деятельности) | Обучающийся должен владеть: - навыками соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. - навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. - навыками подбора оптимальных методов и средств физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности - навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. |

**2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части.  
1. Формирование устойчивой потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, улучшении физической и профессиональной подготовленности обучающихся, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.  
2. Развитие способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина изучается на 1 курсe в 1 семестрe

**3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зач. ед., 72 акад. ч.

|  |  |
| --- | --- |
| **Объем дисциплины** | **Всего часов** |
| **Очная форма обучения** |
| Общая трудоемкость дисциплины | 72 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: |  |
| лекций | 32 |
| практических (семинарских) |  |
| другие формы контактной работы (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на контроль (включая часы подготовки): |  |
| зачет |  |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 39,8 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы контроля** | **Семестры** |
| зачет | 1 |

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела / темы дисциплины** | **Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)** |  |  |  |
| **Контактная работа с преподавателем** |  |  | **СР** |
| **Лек** | **Пр/Сем** | **Лаб** |
| 6.1 | Основы профессионально – прикладной физической культуры | 4 | 0 | 0 | 4 |
| **6** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов** | **4** | **0** | **0** | **4** |
| 5.1 | Врачебно – педагогическое обеспечение занятий физической культурой | 4 | 0 | 0 | 4 |
| **5** | **Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.** | **4** | **0** | **0** | **4** |
| 4.1 | Методическое обеспечение занятий физической культурой | 4 | 0 | 0 | 4 |
| **4** | **Основы методики занятий физическими упражнениями.** | **4** | **0** | **0** | **4** |
| 3.1 | Физическая культура в обеспечении здоровья. студентов | 4 | 0 | 0 | 4 |
| **3** | **Основы здорового образа жизни студентов** | **4** | **0** | **0** | **4** |
| **7** | **Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания** | **4** | **0** | **0** | **4** |
| 2.1 | Основы физического развития | 4 | 0 | 0 | 4 |
| 1.1 | Физическая культура как социо - культурное явление | 4 | 0 | 0 | 4 |
| **1** | **. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов** | **4** | **0** | **0** | **4** |
| 8.1 | Основы самоконтроля в процессе физвоспитания | 2 | 0 | 0 | 4 |
| **2** | **Социально-биологические основы физической культуры.** | **4** | **0** | **0** | **4** |
| 7.1 | Физическое воспитание как основа физической подготовки | 4 | 0 | 0 | 4 |
| **9** | **Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания** | **2** | **0** | **0** | **7,8** |
| **8** | **Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом** | **2** | **0** | **0** | **4** |
| 9.1 | Спорт как социальное явление | 2 | 0 | 0 | 7,8 |
|  | **Итого** | **32** | **0** | **0** | **39,8** |

**4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)**

Курс лекционных занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела / темы дисциплины** | **Содержание** |
| 6.1 | Основы профессионально – прикладной физической культуры | 1.Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. 2. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). 3. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. 4. ППФП в системе физического воспитания студентов. 5. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов. 6. Организация, формы и система контроля ППФП студентов. |
| **6** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов** |  |
| 5.1 | Врачебно – педагогическое обеспечение занятий физической культурой | 1. Основные понятия а) Врачебный контроль; б) Педагогический контроль; в) самоконтроль 2. Субъективные показатели самоконтроля. 3. Объективные показатели самоконтроля 4. Функциональные пробы и тесты. |
| **5** | **Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.** |  |
| 4.1 | Методическое обеспечение занятий физической культурой | 1. Основные понятия а) методы физического воспитания; б) физические качества; в) общая физическая подготовка; г) специальная физическая подготовка. 2. Методические принципы физического воспитания. 3. Методы физического воспитания. 4. Формы организации физического воспитания. 5. Особенности самостоятельных занятий для женщин. |
| **4** | **Основы методики занятий физическими упражнениями.** |  |
| 3.1 | Физическая культура в обеспечении здоровья. студентов | 1. Здоровый образ жизни. Основные понятия. 2. Здоровье человека, как ценность. Факторы определяющие здоровый образ жизни 3. Режим труда и отдыха. 4. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка) 5. Гигиенические основы здорового образа жизни. 6. Рациональное питание |
| **3** | **Основы здорового образа жизни студентов** |  |
| **7** | **Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания** |  |
| 2.1 | Основы физического развития | 1. Основные понятия. 2. Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. 3. Характеристики функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки. 4. Обмен веществ и энергии – основа жизнедеятельности организма человека |
| 1.1 | Физическая культура как социо - культурное явление | 1. Основные понятия. А) Физическая культура. Б) Физическое воспитание. В) Спорт. г)Физическое развитие. 2. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры. 3. Система физического воспитания. 4. Компоненты физической культуры. 5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. |
| **1** | **. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов** |  |
| 8.1 | Основы самоконтроля в процессе физвоспитания | 1.Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 2..Врачебный контроль, его содержание и периодичность 3.Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития. 4. Оценка функционального состояния систем организма. 5. Контроль за физической подготовленностью. 6. Содержание педагогического контроля. 7. Самоконтроль и его задачи |
| **2** | **Социально-биологические основы физической культуры.** |  |
| 7.1 | Физическое воспитание как основа физической подготовки | 1.Принципы методики физического воспитания. 2.Средства и методы физического воспитания. 3.Воспитание физических качеств. 4.Общая физическая подготовка. 5.Специальная физическая подготовка. 6.Формы занятий физическими упражнениями. 7.Принципы спортивной тренировки. 8.Тренировочное занятие. |
| **9** | **Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания** |  |
| **8** | **Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом** |  |
| 9.1 | Спорт как социальное явление | 1.Общая характеристика спорта. 2. Единая спортивная классификация. 3. Спорт в учебном заведении. 4.Студенческие спортивные соревнования. 5. Нетрадиционные системы физических упражнений. 6. Индивидуальный выбор видов спорта. 7 . Краткая характеристика основных групп видов спорта. |