

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 19.04.2022 14:47:56  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad56

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

Факультет  
Кафедра

*Общеуниверситетские кафедры*  
*Физвоспитания*

---

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**

дисциплина

*Физическая культура и спорт*

**Блок Б1, базовая часть, Б1.Б.23**

цикл дисциплины и его часть (базовая, вариативная, дисциплина по выбору)

Направление

**15.03.01**

**Машиностроение**

код

наименование направления

Программа

**Машиностроение**

Форма обучения

**Заочная**

Для поступивших на обучение в

**2020 г.**

## 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 использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
---

### 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 использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	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)	<p>Обучающийся должен владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</li> <li>- навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</li> <li>- навыками подбора оптимальных методов и средств физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</li> <li>- навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul>

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной 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 курсе в 1 семестре

## 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 72 акад. ч.

<b>Объем дисциплины</b>	<b>Всего часов</b>
	<b>Заочная форма обучения</b>

Общая трудоемкость дисциплины	72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	6
практических (семинарских)	
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	3,8
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	62

<b>Формы контроля</b>	<b>Семестры</b>
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)				СР
		Контактная работа с преподавателем				
		Лек	Пр/Сем	Лаб		
1.1	Физическая культура как социо - культурное явление	4	0	0	6	
<b>1</b>	<b>. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	
5.1	Врачебно – педагогическое обеспечение занятий физической культурой	0	0	0	6	
<b>6</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	
6.1	Основы профессионально – прикладной физической культуры	0	0	0	6	
<b>7</b>	<b>Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	
7.1	Физическое воспитание как основа физической подготовки	0	0	0	6	
4.1	Методическое обеспечение занятий физической культурой	0	0	0	6	
<b>8</b>	<b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	
<b>9</b>	<b>Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	

9.1	Спорт как социальное явление	0	0	0	14
<b>4</b>	<b>Основы методики занятий физическими упражнениями.</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
3.1	Физическая культура в обеспечении здоровья. студентов	0	0	0	6
<b>3</b>	<b>Основы здорового образа жизни студентов</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
2.1	Основы физического развития	2	0	0	6
<b>2</b>	<b>Социально-биологические основы физической культуры.</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
8.1	Основы самоконтроля в процессе физвоспитания	0	0	0	6
<b>5</b>	<b>Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>62</b>

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

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
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.
<b>1</b>	<b>. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	
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
<b>2</b>	<b>Социально-биологические основы физической культуры.</b>	