

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.30

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

Направление

20.03.01

код

Техносферная безопасность

наименование направления

Программа

Пожарная безопасность

Форма обучения

Заочная

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:

Владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) (ОК-1)

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)
Владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) (ОК-1)	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"> - 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 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.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
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

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)				СР
		Контактная работа с преподавателем			СР	
		Лек	Пр/Сем	Лаб		
7	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	0	0	0	6	
5	Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	0	0	0	6	
5.1	Врачебно – педагогическое обеспечение занятий физической культурой	0	0	0	6	
6.1	Основы профессионально – прикладной физической культуры	0	0	0	6	
2.1	Основы физического развития	2	0	0	6	
3	Основы здорового образа жизни студентов	0	0	0	6	
3.1	Физическая культура в обеспечении здоровья. студентов	0	0	0	6	
4	Основы методики занятий физическими упражнениями.	0	0	0	6	
4.1	Методическое обеспечение занятий физической культурой	0	0	0	6	
9.1	Спорт как социальное явление	0	0	0	14	
9	Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	0	0	0	14	
8.1	Основы самоконтроля в процессе физвоспитания	0	0	0	6	
8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	0	0	0	6	
7.1	Физическое воспитание как основа	0	0	0	6	

	физической подготовки				
2	Социально-биологические основы физической культуры.	2	0	0	6
1.1	Физическая культура как социо - культурное явление	4	0	0	6
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	0	0	0	6
1	. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	0	0	6
	Итого	6	0	0	62

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
2.1	Основы физического развития	<ol style="list-style-type: none"> 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
2	Социально-биологические основы физической культуры.	
1.1	Физическая культура как социо - культурное явление	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные понятия. <ol style="list-style-type: none"> 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	