

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

Факультет
Кафедра

Общеуниверситетские кафедры
Физвоспитания

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

дисциплина

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Блок Б1, базовая часть, Б1.Б.31

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: 1. Роль и место физической культуры и спорта в жизни и развитии человека. 2. Средства, методы и принципы физической культуры и спорта. 3. Основы здорового образа жизни, 4. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой.
	2 этап: Умения	Обучающийся должен уметь: 1. Проводить самодиагностику и оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуально-типологических особенностей организма. 2. Применять полученные знания при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями
	3 этап: Владения (навыки / опыт деятельности)	Обучающийся должен владеть: 1. Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, навыками развития и совершенствования психофизических способностей и физических качеств. 2. Основами здорового образа жизни.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части.

Цели изучения дисциплины:

1. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и

укрепление здоровья, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни.

2. Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 2 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 328 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	
практических (семинарских)	4
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	3,8
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	320

Формы контроля	Семестры
зачет	2

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		
1.6	Развитие физических качеств.	0	0	0	10	
1.5	Основы техники метаний.	0	0	0	10	
1.4	Основы техники эстафетного бега.	0	0	0	10	
2.3	Основы техники нижней прямой подачи.	0	0	0	10	

3.4	Основы техники одновременного бесшажного хода.	0	0	0	10
3.6	Основы техники одновременного одношажного хода(основной вариант).	0	0	0	10
5.5	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
5.3	Основы техники плавания способом брасс.	0	0	0	6
5.2	Основы техники плавания способом кроль на спине.	0	0	0	10
5.1	Основы техники плавания способом кроль на груди.	0	0	0	10
5	Плавание	0	0	0	30
4.8	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
4.7	Развитие физических качеств.	0	0	0	10
4.6	Основы техники броска в движении.	0	0	0	10
1.7	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
4.5	Основы техники бросков.	0	0	0	10
4.3	Основы техники ловли и передач мяча.	0	0	0	10
4.2	Основы техники передвижений.	0	0	0	10
4.1	Основы техники стоек, остановок, поворотов на месте.	0	0	0	10
4	Баскетбол	0	0	0	70
3.10	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
3.9	Основы развития выносливости.	0	0	0	10
3.8	Основы техники торможения на лыжах.	0	0	0	10
3.7	Основы техники подъёмов на лыжах.	0	0	0	10
3.5	Основы техники одновременного двухшажного хода.	0	0	0	10
1.3	Основы техники прыжка в длину.	0	0	0	10
4.4	Основы техники ведения мяча.	0	0	0	10
2	Волейбол	0	0	0	70
2.1	Основы техники стоек и перемещений.	0	0	0	10
3.3	Основы техники попеременного двухшажного хода.	0	0	0	10
2.2	Основы техники передач мяча.	0	0	0	10
2.4	Основы техники нижней боковой подачи.	0	0	0	10
2.5	Основы техники верхней прямой подачи.	0	0	0	10
2.6	Основы техники нападающего удара.	0	0	0	10
2.7	Основы техники блокирования.	0	0	0	10
2.8	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0

3	Лыжная подготовка	0	0	0	90
3.2	Основы техники ступающего и скользящего шагов.	0	0	0	10
5.4	Основы техники старта и поворотов в воде.	0	0	0	4
1.2	Основы техники бега.	0	0	0	10
1.1	Основы техники специально беговых упражнений.	0	4	0	10
1	Легкая атлетика.	0	4	0	60
3.1	Основы техники поворотов на лыжах.	0	0	0	10
	Итого	0	4	0	320

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1.1	Основы техники специально беговых упражнений.	Обучение специально беговым упражнениям. Совершенствование специальных беговых упражнений.
1	Легкая атлетика.	