

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.37

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

Направление

38.03.03

Управление персоналом

код

наименование направления

Программа

Управление персоналом

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:

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: 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 «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 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 72 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	
практических (семинарских)	8
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	3,8
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	60

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)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
2	Волейбол	0	0	0	14
4.1	Основы техники стоек, остановок, поворотов на месте.	0	0	0	2

4.3	Основы техники ловли и передач мяча.	0	0	0	2
3.6	Основы техники одновременного одношажного хода(основной вариант).	0	0	0	2
3.7	Основы техники подъёмов на лыжах.	0	0	0	2
3.8	Основы техники торможения на лыжах.	0	0	0	2
3.9	Основы развития выносливости.	0	0	0	2
3.10	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
4	Баскетбол	0	0	0	12
1	Легкая атлетика	0	8	0	12
4.2	Основы техники передвижений.	0	0	0	2
1.1	Основы техники специально беговых упражнений	0	4	0	2
1.2	Основы техники бега.	0	4	0	2
2.1	Основы техники стоек и перемещений.	0	0	0	2
5.4	Основы техники старта и поворотов в воде.	0	0	0	1
3.1	Основы техники поворотов на лыжах.	0	0	0	2
3	Лыжная подготовка	0	0	0	18
2.8	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
2.7	Основы техники блокирования.	0	0	0	2
1.6	Развитие физических качеств.	0	0	0	2
2.6	Основы техники нападающего удара.	0	0	0	2
2.5	Основы техники верхней прямой подачи.	0	0	0	2
2.4	Основы техники нижней боковой подачи.	0	0	0	2
2.3	Основы техники нижней прямой подачи.	0	0	0	2
3.2	Основы техники ступающего и скользящего шагов.	0	0	0	2
2.2	Основы техники передач мяча.	0	0	0	2
1.3	Основы техники прыжка в длину.	0	0	0	2
1.4	Основы техники эстафетного бега.	0	0	0	2
1.5	Основы техники метаний.	0	0	0	2
5.5	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
4.5	Основы техники бросков.	0	0	0	1
4.6	Основы техники броска в движении.	0	0	0	1
4.7	Развитие физических качеств.	0	0	0	2
4.8	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
5	Плавание	0	0	0	4
5.1	Основы техники плавания способом кроль на груди.	0	0	0	1

5.2	Основы техники плавания способом кроль на спине.	0	0	0	1
3.4	Основы техники одновременного бесшажного хода.	0	0	0	2
5.3	Основы техники плавания способом брасс.	0	0	0	1
4.4	Основы техники ведения мяча.	0	0	0	2
3.3	Основы техники попеременного двухшажного хода.	0	0	0	2
3.5	Основы техники одновременного двухшажного хода.	0	0	0	2
1.7	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
	Итого	0	8	0	60

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1	Легкая атлетика	
1.1	Основы техники специально беговых упражнений	Обучение специально беговым упражнениям. Совершенствование специальных беговых упражнений.
1.2	Основы техники бега.	Обучение технике бега по прямой на средние дистанции. Обучение технике высокого старта в беге на средние дистанции. Совершенствование в беге на средние дистанции. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Обучение стартовому разбегу и переходу к бегу по дистанции. Обучение финишированию в беге на короткие дистанции.