

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

<b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
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
<b>4</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
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
<b>3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>
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
<b>5</b>	<b>Плавание</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>60</b>

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

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	
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.