

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.52

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

Специальность

38.05.01

код

Экономическая безопасность

наименование специальности

Программа

специализация N 1 "Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности"

Форма обучения

Очная

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 организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9)
--

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 организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9)	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.

1. Владение 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, 2, 3 курсах в 2, 3, 4, 5 семестрах

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
	Очная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	
практических (семинарских)	146
другие формы контактной работы (ФКР)	0,8
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	181,2

Формы контроля	Семестры
зачет	2, 3, 4, 5

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		
3.6	Основы техники одновременного одношажного хода(основной вариант).	0	4	0	6	
4.3	Основы техники ловли и передач мяча.	0	4	0	4	
4.1	Основы техники стоек, остановок, поворотов на месте.	0	2	0	4	
2	Волейбол	0	34	0	40	

3.7	Основы техники подъёмов на лыжах.	0	4	0	6
3.8	Основы техники торможения на лыжах.	0	2	0	6
3.9	Основы развития выносливости.	0	4	0	6
3.10	Итоговое занятие по разделу.	0	2	0	0
4	Баскетбол	0	28	0	27,2
3.5	Основы техники одновременного двухшажного хода.	0	4	0	6
3.4	Основы техники одновременного бесшажного хода.	0	4	0	6
3.2	Основы техники ступающего и скользящего шагов.	0	2	0	4
1.6	Развитие физических качеств.	0	8	0	12
1.5	Основы техники метаний.	0	8	0	12
1.4	Основы техники эстафетного бега.	0	8	0	12
1.3	Основы техники прыжка в длину.	0	8	0	12
1.2	Основы техники бега.	0	8	0	12
1.1	Основы техники специально беговых упражнений	0	8	0	4
1	Легкая атлетика	0	52	0	64
2.1	Основы техники стоек и перемещений.	0	2	0	6
4.5	Основы техники бросков.	0	4	0	4
4.4	Основы техники ведения мяча.	0	4	0	4
2.3	Основы техники нижней прямой подачи.	0	6	0	6
2.4	Основы техники нижней боковой подачи.	0	6	0	6
2.5	Основы техники верхней прямой подачи.	0	6	0	6
2.6	Основы техники нападающего удара.	0	4	0	6
2.7	Основы техники блокирования.	0	2	0	4
2.8	Итоговое занятие по разделу.	0	2	0	0
3	Лыжная подготовка	0	32	0	50
3.1	Основы техники поворотов на лыжах.	0	2	0	4
4.2	Основы техники передвижений.	0	2	0	4
3.3	Основы техники попеременного двухшажного хода.	0	4	0	6
1.7	Итоговое занятие по разделу.	0	4	0	0
4.7	Развитие физических качеств.	0	4	0	3,2
4.8	Итоговое занятие по разделу.	0	4	0	0
2.2	Основы техники передач мяча.	0	6	0	6
4.6	Основы техники броска в движении.	0	4	0	4
	Итого	0	146	0	181,2

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
3.6	Основы техники одновременного одношажного хода(основной вариант).	Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного хода на лыжах (основной вариант).
4.3	Основы техники ловли и передач мяча.	Обучение и совершенствование техники ловли и передач мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы и др. на месте и в движении
4.1	Основы техники стоек, остановок, поворотов на месте.	Обучение и совершенствование техники стойки баскетболиста. Обучение и совершенствование техники остановки прыжком, поворотов на месте
2	Волейбол	
3.7	Основы техники подъёмов на лыжах.	Обучение и совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах.
3.8	Основы техники торможения на лыжах.	Обучение и совершенствование техники торможения на лыжах
3.9	Основы развития выносливости.	Прохождение с переменной скоростью дистанции до 5 км.
3.10	Итоговое занятие по разделу.	Сдача контрольных нормативов
4	Баскетбол	
3.5	Основы техники одновременного двухшажного хода.	Обучение и совершенствование техники одновременного двухшажного хода на лыжах.
3.4	Основы техники одновременного бесшажного хода.	Обучение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода на лыжах
3.2	Основы техники ступающего и скользящего шагов.	Обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом
1.6	Развитие физических качеств.	Развитие и совершенствование физических качеств(силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости)
1.5	Основы техники метаний.	Обучение метанию малого мяча и гранаты. Обучение технике метания малого мяча и гранаты с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча и гранаты
1.4	Основы техники эстафетного бега.	Обучение технике эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега.
1.3	Основы техники прыжка в длину.	Обучение и совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину. Обучение отталкиванию в сочетании с быстрым разбегом и подбор разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» в целом.
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.
1.1	Основы техники специально беговых упражнений	Обучение специально беговым упражнениям. Совершенствование специальных беговых упражнений.
1	Легкая атлетика	
2.1	Основы техники стоек и перемещений.	Обучение и совершенствование техники стойки волейболиста. Обучение и совершенствование техники передвижения шагом, бегом, приставными шагами вперед и в стороны.
4.5	Основы техники бросков.	Обучение и совершенствование техники бросков
4.4	Основы техники ведения мяча.	Обучение и совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости.
2.3	Основы техники нижней прямой подачи.	Обучение и совершенствование техники нижней прямой подачи.
2.4	Основы техники нижней боковой подачи.	Обучение и совершенствование техники нижней боковой подачи.
2.5	Основы техники верхней прямой подачи.	Обучение и совершенствование техники верхней прямой подачи
2.6	Основы техники нападающего удара.	Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара
2.7	Основы техники блокирования.	Обучение и совершенствование техники одиночного блокирования
2.8	Итоговое занятие по разделу.	Сдача контрольных нормативов
3	Лыжная подготовка	
3.1	Основы техники поворотов на лыжах.	Обучение и совершенствование техники поворотов на лыжах на месте.
4.2	Основы техники передвижений.	Обучение и совершенствование техники передвижения: шагом, бегом, приставным шагом и т.д.
3.3	Основы техники попеременного двухшажного хода.	Обучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода на лыжах.
1.7	Итоговое занятие по разделу.	Сдача контрольных нормативов
4.7	Развитие физических качеств.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости).
4.8	Итоговое занятие по разделу.	Сдача контрольных нормативов
2.2	Основы техники передач мяча.	Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху 2-мя руками вперед. Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху 2-мя руками над собой. Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча снизу 2-мя руками.

4.6	Основы техники броска в движении.	Обучение и совершенствование броска в движении
-----	-----------------------------------	--