

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

Факультет  
Кафедра

*Общеуниверситетские кафедры*  
*Физвоспитания*

---

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**

дисциплина

*Общая физическая культура*

***Блок Б1, базовая часть, Б1.Б.ДВ.01.01***

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

---

Направление

***40.03.01***

***Юриспруденция***

код

наименование направления

---

Программа

***Гражданско-правовой***

---

---

---

Форма обучения

***Очно-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 «Общая физическая культура» относится к обязательной части.

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
	Очно-заочная обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	
практических (семинарских)	2
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	325,8

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	
3.10	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
3.9	Основы развития выносливости.	0	0	0	8
<b>4</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>44</b>
3.4	Основы техники	0	0	0	8

	одновременного бесшажного хода.				
5.5	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
4.1	Основы техники стоек, остановок, поворотов на месте.	0	0	0	6
3.3	Основы техники попеременного двухшажного хода.	0	0	0	8
3.2	Основы техники ступающего и скользящего шагов.	0	0	0	8
3.1	Основы техники поворотов на лыжах.	0	0	0	8
<b>3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>120</b>
3.6	Основы техники одновременного одношажного хода(основной вариант).	0	0	0	8
2.1	Основы техники стоек и перемещений.	0	0	0	10
5.3	Основы техники плавания способом брасс.	0	0	0	4
5.4	Основы техники старта и поворотов в воде.	0	0	0	5,8
4.6	Основы техники броска в движении.	0	0	0	6
4.8	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
3.7	Основы техники подъёмов на лыжах.	0	0	0	8
3.5	Основы техники одновременного двухшажного хода.	0	0	0	8
5.2	Основы техники плавания способом кроль на спине.	0	0	0	4
1.1	Основы техники специально беговых упражнений	0	2	0	20
1.3	Основы техники прыжка в длину.	0	0	0	20
1.4	Основы техники эстафетного бега.	0	0	0	20
2.4	Основы техники нижней боковой подачи.	0	0	0	10
2.3	Основы техники нижней прямой подачи.	0	0	0	10
1.5	Основы техники метаний.	0	0	0	20
1.6	Развитие физических качеств.	0	0	0	20
1.7	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
<b>2</b>	<b>Волейбол</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>70</b>
1.2	Основы техники бега.	0	0	0	20
5.1	Основы техники плавания способом кроль на груди.	0	0	0	6
3.8	Основы техники торможения на лыжах.	0	0	0	8
2.2	Основы техники передач мяча.	0	0	0	10

<b>5</b>	<b>Плавание</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>
2.8	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
2.7	Основы техники блокирования.	0	0	0	10
2.6	Основы техники нападающего удара.	0	0	0	10
2.5	Основы техники верхней прямой подачи.	0	0	0	10
4.2	Основы техники передвижений.	0	0	0	6
4.3	Основы техники ловли и передач мяча.	0	0	0	6
4.4	Основы техники ведения мяча.	0	0	0	6
4.5	Основы техники бросков.	0	0	0	6
4.7	Развитие физических качеств.	0	0	0	8
	<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>325,8</b>

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

Курс практических/семинарских занятий

<b>№</b>	<b>Наименование раздела / темы дисциплины</b>	<b>Содержание</b>
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	
1.1	Основы техники специально беговых упражнений	