

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 21.08.2023 15:25:07
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

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

2019 г.

Стерлитамак 2023

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 | |
| 1 | Легкая атлетика | 0 | 2 | 0 | 120 |
| 1.1 | Основы техники специально беговых упражнений | 0 | 2 | 0 | 20 |
| 1.2 | Основы техники бега. | 0 | 0 | 0 | 20 |

| | | | | | |
|----------|---|----------|----------|----------|-----------|
| 1.3 | Основы техники прыжка в длину. | 0 | 0 | 0 | 20 |
| 1.4 | Основы техники эстафетного бега. | 0 | 0 | 0 | 20 |
| 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 |
| 2 | Волейбол | 0 | 0 | 0 | 70 |
| 2.1 | Основы техники стоек и перемещений. | 0 | 0 | 0 | 10 |
| 2.2 | Основы техники передач мяча. | 0 | 0 | 0 | 10 |
| 2.3 | Основы техники нижней прямой подачи. | 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 | 72 |
| 3.1 | Основы техники поворотов на лыжах. | 0 | 0 | 0 | 8 |
| 3.2 | Основы техники ступающего и скользящего шагов. | 0 | 0 | 0 | 8 |
| 3.3 | Основы техники попеременного двухшажного хода. | 0 | 0 | 0 | 8 |
| 3.4 | Основы техники одновременного бесшажного хода. | 0 | 0 | 0 | 8 |
| 3.5 | Основы техники одновременного двухшажного хода. | 0 | 0 | 0 | 8 |
| 3.6 | Основы техники одновременного одношажного хода(основной вариант). | 0 | 0 | 0 | 8 |
| 3.7 | Основы техники подъёмов на лыжах. | 0 | 0 | 0 | 8 |
| 3.8 | Основы техники торможения на лыжах. | 0 | 0 | 0 | 8 |
| 3.9 | Основы развития выносливости. | 0 | 0 | 0 | 8 |
| 3.10 | Итоговое занятие по разделу. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Баскетбол | 0 | 0 | 0 | 42 |
| 4.1 | Основы техники стоек, остановок, поворотов на месте. | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 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 |
| 4.6 | Основы техники броска в | 0 | 0 | 0 | 6 |

| | | | | | |
|----------|--|----------|----------|----------|--------------|
| | движении. | | | | |
| 4.7 | Развитие физических качеств. | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 4.8 | Итоговое занятие по разделу. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Плавание | 0 | 0 | 0 | 21,8 |
| 5.1 | Основы техники плавания способом кроль на груди. | 0 | 0 | 0 | 8 |
| 5.2 | Основы техники плавания способом кроль на спине. | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 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 |
| 5.5 | Итоговое занятие по разделу. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого | 0 | 2 | 0 | 325,8 |

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. |