

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 19.04.2022 14:47:56
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad56

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 подготовка

Блок Б1, базовая часть, Б1.Б.ДВ.01.01

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

Направление

15.03.01

Машиностроение

код

наименование направления

Программа

Машиностроение

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2020 г.

Стерлитамак 2021

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 подготовка" относится к базовой части.

Целью изучения дисциплины является устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, улучшение 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.

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
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	4
практических (семинарских)	
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	3,8
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	320

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	
5.4	Основы техники старта и поворотов в воде.	0	0	0	8
5.2	Основы техники плавания способом кроль на спине.	0	0	0	8
3	Лыжная подготовка	0	0	0	90

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
2.4	Основы техники нижней боковой подачи.	0	0	0	10
2.3	Основы техники нижней прямой подачи.	0	0	0	10
2.2	Основы техники передач мяча.	0	0	0	10
2.1	Основы техники стоек и перемещений	0	0	0	10
2	Волейбол	0	0	0	70
1.6	Развитие физических качеств.	0	0	0	10
1.5	Основы техники метаний.	0	0	0	10
1.4	Основы техники эстафетного бега.	0	0	0	10
1.3	Основы техники прыжка в длину.	0	0	0	10
1.2	Основы техники бега.	4	0	0	10
1.1	Основы техники специально беговых упражнений.	0	0	0	10
3.1	Основы техники поворотов на лыжах.	0	0	0	10
5.3	Основы техники плавания способом брасс.	0	0	0	8
3.2	Основы техники ступающего и скользящего шагов.	0	0	0	10
3.4	Основы техники одновременного бесшажного хода.	0	0	0	10
5.1	Основы техники плавания способом кроль на груди.	0	0	0	8
5	Плавание	0	0	0	32
4.7	Развитие физических качеств.	0	0	0	10
4.6	Основы техники броска в движении	0	0	0	10
4.5	Основы техники бросков	0	0	0	10
4.4	Основы техники ведения мяча.	0	0	0	10
4.3	Основы техники ловли и передач мяча.	0	0	0	10
4.2	Основы техники передвижений.	0	0	0	10
4.1	Основы техники стоек, остановок, поворотов на месте.	0	0	0	8
4	Баскетбол	0	0	0	68
3.9	Основы развития выносливости.	0	0	0	10
3.8	Основы техники торможения на лыжах.	0	0	0	10
3.7	Основы техники подъёмов на лыжах.	0	0	0	10
3.6	Основы техники одновременного одношажного	0	0	0	10

	хода(основной вариант).				
3.5	Основы техники одновременного двухшажного хода.	0	0	0	10
3.3	Основы техники попеременного двухшажного хода.	0	0	0	10
1	Легкая атлетика.	4	0	0	60
	Итого	4	0	0	320

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
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	Легкая атлетика.	