

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

Факультет
Кафедра

Общеуниверситетские кафедры
Физвоспитания

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

дисциплина

Спортивные секции

Блок Б1, базовая часть, Б1.Б.ДВ.01.02

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

Направление

03.03.02

Физика

код

наименование направления

Программа

Медицинская физика

Форма обучения

Очная

Для поступивших на обучение в
2019 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 «Спортивные секции» 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, 2 курсах в 1, 2, 3, 4 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) | 156 |
| другие формы контактной работы (ФКР) | 0,6 |
| Учебных часов на контроль (включая часы подготовки): | |
| зачет | |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 171,4 |

| Формы контроля | Семестры |
|----------------|------------|
| зачет | 1, 2, 3, 4 |

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 | |
| 2.3 | Основы техники попеременного двухшажного хода. | 0 | 10 | 0 | 10 |
| 2.2 | Основы техники скользящего | 0 | 8 | 0 | 8 |

| | | | | | |
|----------|---|----------|------------|----------|--------------|
| | шага. | | | | |
| 2.1 | Основы техники поворотов на лыжах. | 0 | 8 | 0 | 7,4 |
| 2.5 | Основы техники одновременного двухшажного хода. | 0 | 8 | 0 | 8 |
| 2 | Лыжные гонки | 0 | 72 | 0 | 87,4 |
| 2.4 | Основы техники одновременного бесшажного хода. | 0 | 10 | 0 | 10 |
| 2.10 | Итоговое занятие по разделу. | 0 | 4 | 0 | 0 |
| 2.8 | Основы техники торможения на лыжах. | 0 | 4 | 0 | 8 |
| 2.9 | Основы развития выносливости. | 0 | 4 | 0 | 20 |
| 2.6 | Основы техники одновременного одношажного (основной вариант). | 0 | 8 | 0 | 8 |
| 1.4 | Итоговое занятие по разделу. | 0 | 4 | 0 | 0 |
| 1 | Кроссовая подготовка | 0 | 84 | 0 | 84 |
| 1.1 | Основы техники специально беговых упражнений. | 0 | 18 | 0 | 22 |
| 1.2 | Основы техники бега. | 0 | 22 | 0 | 22 |
| 1.3 | Развитие физических качеств. | 0 | 40 | 0 | 40 |
| 2.7 | Основы техники подъёмов на лыжах. | 0 | 8 | 0 | 8 |
| | Итого | 0 | 156 | 0 | 171,4 |

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

| № | Наименование раздела / темы дисциплины | Содержание |
|----------|---|---|
| 2.3 | Основы техники попеременного двухшажного хода. | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на лыжах. |
| 2.2 | Основы техники скользящего шага. | Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом |
| 2.1 | Основы техники поворотов на лыжах. | Совершенствование техники поворотов на лыжах в движении. |
| 2.5 | Основы техники одновременного двухшажного хода. | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода на лыжах. |
| 2 | Лыжные гонки | |
| 2.4 | Основы техники одновременного бесшажного хода. | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода на лыжах |
| 2.10 | Итоговое занятие по разделу. | Сдача контрольных нормативов |
| 2.8 | Основы техники торможения на лыжах. | Совершенствование техники торможения на лыжах |
| 2.9 | Основы развития | Прохождение с переменной скоростью дистанции до 5 |

| | | |
|----------|---|---|
| | выносливости. | км. |
| 2.6 | Основы техники одновременного одношажного (основной вариант). | Совершенствование техники одновременного одношажного хода на лыжах (основной вариант). |
| 1.4 | Итоговое занятие по разделу. | Сдача контрольных нормативов |
| 1 | Кроссовая подготовка | |
| 1.1 | Основы техники специально беговых упражнений. | Совершенствование техники специально беговых упражнений. |
| 1.2 | Основы техники бега. | Совершенствование техники бега по прямой на кроссовые дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники поворотов в беге на кроссовые дистанции. Совершенствование финиширования. |
| 1.3 | Развитие физических качеств. | Развитие и совершенствование физических качеств(силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости) |
| 2.7 | Основы техники подъёмов на лыжах. | Совершенствование техники преодоления подъёмов на лыжах. |