

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 14:44:27  
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

***Б1.О.07 Физическая культура и спорт***

обязательная часть

---

Направление

***44.03.02***

***Психолого-педагогическое образование***

код

наименование направления

---

Программа

***Психология и социальная педагогика***

---

---

Форма обучения

***Очная***

---

Для поступивших на обучение в  
***2023 г.***

---

Стерлитамак 2023

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

<b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Анализирует значение физической культуры в жизни человека и общества; рассматривает научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>Обучающийся должен: Понимать: - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - методики развития физических качеств средствами физической культуры и базовых видов спорта; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;</p>
	<p>УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического</p>	<p>Обучающийся должен: Уметь: - планировать самостоятельные занятия физической культурой и спортом оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной</p>

	самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	<p>деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> </ul>
	УК-7.3. Поддерживает здоровье и физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Применять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</li> <li>- навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</li> <li>- навыками подбора оптимальных методов и средств физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</li> <li>- навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul>

## 2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части.

1. Формирование устойчивой потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, улучшении 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.

2. Развитие способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 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 2 зач. ед., 72 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Очная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	32
практических (семинарских)	
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	39,8

Формы контроля	Семестры
зачет	1

**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	
<b>1</b>	<b>. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
1.1	Физическая культура как социо - культурное явление	4	0	0	4
<b>2</b>	<b>Социально-биологические основы физической культуры.</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
2.1	Основы физического развития	4	0	0	4

<b>3</b>	<b>Основы здорового образа жизни студентов</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
3.1	Физическая культура в обеспечении здоровья. студентов	4	0	0	4
<b>4</b>	<b>Основы методики занятий физическими упражнениями.</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
4.1	Методическое обеспечение занятий физической культурой	4	0	0	4
<b>5</b>	<b>Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
5.1	Врачебно – педагогическое обеспечение занятий физической культурой	4	0	0	4
<b>6</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
6.1	Основы профессионально – прикладной физической культуры	4	0	0	4
<b>7</b>	<b>Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
7.1	Физическое воспитание как основа физической подготовки	4	0	0	4
<b>8</b>	<b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
8.1	Основы самоконтроля в процессе физвоспитания	2	0	0	4
<b>9</b>	<b>Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,8</b>
9.1	Спорт как социальное явление	2	0	0	7,8
	<b>Итого</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>39,8</b>

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

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>	<b>. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	
1.1	Физическая культура как социо - культурное явление	1. Основные понятия. А) Физическая культура. Б) Физическое воспитание. В) Спорт. г)Физическое развитие. 2. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры. 3. Система физического воспитания. 4. Компоненты физической культуры. 5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

<b>2</b>	<b>Социально-биологические основы физической культуры.</b>	
2.1	Основы физического развития	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные понятия.</li> <li>2. Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.</li> <li>3. Характеристики функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки.</li> <li>4. Обмен веществ и энергии – основа жизнедеятельности организма человека</li> </ol>
<b>3</b>	<b>Основы здорового образа жизни студентов</b>	
3.1	Физическая культура в обеспечении здоровья. студентов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровый образ жизни. Основные понятия.</li> <li>2. Здоровье человека, как ценность. Факторы определяющие здоровый образ жизни</li> <li>3. Режим труда и отдыха.</li> <li>4. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка)</li> <li>5. Гигиенические основы здорового образа жизни.</li> <li>6. Рациональное питание</li> </ol>
<b>4</b>	<b>Основы методики занятий физическими упражнениями.</b>	
4.1	Методическое обеспечение занятий физической культурой	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные понятия <ol style="list-style-type: none"> <li>а) методы физического воспитания;</li> <li>б) физические качества;</li> <li>в) общая физическая подготовка;</li> <li>г) специальная физическая подготовка.</li> </ol> </li> <li>2. Методические принципы физического воспитания.</li> <li>3. Методы физического воспитания.</li> <li>4. Формы организации физического воспитания.</li> <li>5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.</li> </ol>
<b>5</b>	<b>Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.</b>	
5.1	Врачебно – педагогическое обеспечение занятий физической культурой	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные понятия <ol style="list-style-type: none"> <li>а) Врачебный контроль;</li> <li>б) Педагогический контроль;</li> <li>в) самоконтроль</li> </ol> </li> <li>2. Субъективные показатели самоконтроля.</li> <li>3. Объективные показатели самоконтроля</li> <li>4. Функциональные пробы и тесты.</li> </ol>
<b>6</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</b>	
6.1	Основы профессионально – прикладной физической культуры	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.</li> <li>2. Общие положения профессионально-прикладной</li> </ol>

		<p>физической подготовки (ППФП).</p> <p>3. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>4. ППФП в системе физического воспитания студентов.</p> <p>5. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов.</p> <p>6. Организация, формы и система контроля ППФП студентов.</p>
<b>7</b>	<b>Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания</b>	
7.1	Физическое воспитание как основа физической подготовки	<p>1. Принципы методики физического воспитания.</p> <p>2. Средства и методы физического воспитания.</p> <p>3. Воспитание физических качеств.</p> <p>4. Общая физическая подготовка.</p> <p>5. Специальная физическая подготовка.</p> <p>6. Формы занятий физическими упражнениями.</p> <p>7. Принципы спортивной тренировки.</p> <p>8. Тренировочное занятие.</p>
<b>8</b>	<b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	
8.1	Основы самоконтроля в процессе физвоспитания	<p>1. Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>2. Врачебный контроль, его содержание и периодичность</p> <p>3. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития.</p> <p>4. Оценка функционального состояния систем организма.</p> <p>5. Контроль за физической подготовленностью.</p> <p>6. Содержание педагогического контроля.</p> <p>7. Самоконтроль и его задачи</p>
<b>9</b>	<b>Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания</b>	
9.1	Спорт как социальное явление	<p>1. Общая характеристика спорта.</p> <p>2. Единая спортивная классификация.</p> <p>3. Спорт в учебном заведении.</p> <p>4. Студенческие спортивные соревнования.</p> <p>5. Нетрадиционные системы физических упражнений.</p> <p>6. Индивидуальный выбор видов спорта.</p> <p>7. Краткая характеристика основных групп видов спорта.</p>