

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

Факультет
Кафедра

Общеуниверситетские кафедры
Физвоспитания

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

дисциплина

Б1.О.08 Физическая культура и спорт

обязательная часть

Направление

49.03.01

код

Физическая культура

наименование направления

Программа

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2019 г.

Стерлитамак 2022

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

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. выбирает оптимальные методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>УК-7.2. планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать самостоятельные занятия физической культурой и спортом оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности

		<ul style="list-style-type: none"> - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
	УК-7.3. соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. - навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. - навыками подбора оптимальных методов и средств физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности - навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1	Обучающийся должен:
	ОПК-1.2	Обучающийся должен:
	ОПК-1.3	Обучающийся должен:

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 72 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	6
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)	62

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	
1	. Физическая культура в	4	0	0	6

	общекультурной и профессиональной подготовке студентов				
1.1	Физическая культура как социо - культурное явление	4	0	0	6
2	Социально-биологические основы физической культуры.	2	0	0	6
2.1	Основы физического развития	2	0	0	6
5.1	Врачебно – педагогическое обеспечение занятий физической культурой	0	0	0	6
9	Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	0	0	0	14
5	Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	0	0	0	6
4.1	Методическое обеспечение занятий физической культурой	0	0	0	6
4	Основы методики занятий физическими упражнениями.	0	0	0	6
3.1	Физическая культура в обеспечении здоровья. студентов	0	0	0	6
3	Основы здорового образа жизни студентов	0	0	0	6
9.1	Спорт как социальное явление	0	0	0	14
8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	0	0	0	6
7.1	Физическое воспитание как основа физической подготовки	0	0	0	6
8.1	Основы самоконтроля в процессе физвоспитания	0	0	0	6
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	0	0	0	6
6.1	Основы профессионально – прикладной физической культуры	0	0	0	6
7	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	0	0	0	6
	Итого	6	0	0	62

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1	. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	
1.1	Физическая культура как социо - культурное явление	1. Основные понятия. А) Физическая культура. Б) Физическое воспитание.

		<p>В) Спорт.</p> <p>г) Физическое развитие.</p> <p>2. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры.</p> <p>3. Система физического воспитания.</p> <p>4. Компоненты физической культуры.</p> <p>5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.</p>
2	Социально-биологические основы физической культуры.	
2.1	Основы физического развития	<p>1. Основные понятия.</p> <p>2. Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.</p> <p>3. Характеристики функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки.</p> <p>4. Обмен веществ и энергии – основа жизнедеятельности организма человека</p>