

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 27.06.2022 14:59:15
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 ***Б1.О.08 Физическая культура и спорт***

обязательная часть

Специальность

40.05.04
код

Судебная и прокурорская деятельность
наименование специальности

Программа

Судебная деятельность

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2022 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 - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | <p>УК-7.3. соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <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. |

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 | |
| 8.1 | Основы самоконтроля в процессе физвоспитания | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 1 | . Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 4 | 0 | 0 | 6 |
| 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 |
| 3 | Основы здорового образа жизни студентов | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 3.1 | Физическая культура в обеспечении здоровья. студентов | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 4 | Основы методики занятий физическими упражнениями. | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 4.1 | Методическое обеспечение занятий | 0 | 0 | 0 | 6 |

| | | | | | |
|----------|--|----------|----------|----------|-----------|
| | физической культурой | | | | |
| 5.1 | Врачебно – педагогическое обеспечение занятий физической культурой | 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 |
| 7.1 | Физическое воспитание как основа физической подготовки | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 5 | Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 8 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 9 | Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания | 0 | 0 | 0 | 14 |
| 9.1 | Спорт как социальное явление | 0 | 0 | 0 | 14 |
| | 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 | <p>1. Основные понятия.</p> <p>А) Физическая культура.</p> <p>Б) Физическое воспитание.</p> <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</p> |

| | | |
|--|--|--------------------------------------|
| | | жизнедеятельности организма человека |
|--|--|--------------------------------------|