

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 27.06.2022 16:33:26  
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

---

Направление

***44.03.05***  
код

***Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)***  
наименование направления

---

Программа

***Родной (башкирский) язык и литература, Иностранный язык***

---

---

Форма обучения

***Очная***

---

Для поступивших на обучение в  
***2019 г.***

---

**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. 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"> <li>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;</li> <li>- основы организации здорового образа жизни;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами физической культуры и базовых видов спорта;</li> <li>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;</li> <li>- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;</li> <li>- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;</li> </ul>
	<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"> <li>- планировать самостоятельные занятия физической культурой и спортом оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности</li> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> </ul>

	УК-7.3. соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Обучающийся должен: Владеть: - 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 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)				СР
		Контактная работа с преподавателем				
		Лек	Пр/Сем	Лаб		
9.1	Спорт как социальное явление	2	0	0	7,8	
<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>	
<b>8</b>	<b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
7.1	Физическое воспитание как основа физической подготовки	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>	
6.1	Основы профессионально – прикладной физической культуры	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>	
5.1	Врачебно – педагогическое обеспечение занятий физической культурой	4	0	0	4	
<b>5</b>	<b>Врачебно-педагогический контроль</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	

	<b>в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.</b>				
<b>4</b>	<b>Основы методики занятий физическими упражнениями.</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>3</b>	<b>Основы здорового образа жизни студентов</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
2.1	Основы физического развития	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>
1.1	Физическая культура как социо - культурное явление	4	0	0	4
<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>
8.1	Основы самоконтроля в процессе физвоспитания	2	0	0	4
4.1	Методическое обеспечение занятий физической культурой	4	0	0	4
	<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
9.1	Спорт как социальное явление	1.Общая характеристика спорта. 2. Единая спортивная классификация. 3. Спорт в учебном заведении. 4.Студенческие спортивные соревнования. 5. Нетрадиционные системы физических упражнений. 6. Индивидуальный выбор видов спорта. 7 . Краткая характеристика основных групп видов спорта.
<b>9</b>	<b>Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания</b>	
<b>8</b>	<b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	
7.1	Физическое воспитание как основа физической подготовки	1.Принципы методики физического воспитания. 2.Средства и методы физического воспитания. 3.Воспитание физических качеств. 4.Общая физическая подготовка. 5.Специальная физическая подготовка. 6.Формы занятий физическими упражнениями. 7.Принципы спортивной тренировки. 8.Тренировочное занятие.
<b>7</b>	<b>Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания</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 физической подготовки (ППФП).</li> <li>3. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.</li> <li>4. ППФП в системе физического воспитания студентов.</li> <li>5. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов.</li> <li>6. Организация, формы и система контроля ППФП студентов.</li> </ol>
<b>6</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</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>5</b>	<b>Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.</b>	
<b>4</b>	<b>Основы методики занятий физическими упражнениями.</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>3</b>	<b>Основы здорового образа жизни студентов</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>2</b>	<b>Социально-биологические основы физической культуры.</b>	
1.1	Физическая культура как социо - культурное явление	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные понятия. <ol style="list-style-type: none"> <li>А) Физическая культура.</li> <li>Б) Физическое воспитание.</li> </ol> </li> </ol>

		<p>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.</p>
<b>1</b>	<b>. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	
8.1	Основы самоконтроля в процессе физвоспитания	<p>1.Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.  2..Врачебный контроль, его содержание и периодичность  3.Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития.  4. Оценка функционального состояния систем организма.  5. Контроль за физической подготовленностью.  6. Содержание педагогического контроля.  7. Самоконтроль и его задачи</p>
4.1	Методическое обеспечение занятий физической культурой	<p>1. Основные понятия  а) методы физического воспитания;  б) физические качества;  в) общая физическая подготовка;  г) специальная физическая подготовка.  2. Методические принципы физического воспитания.  3. Методы физического воспитания.  4. Формы организации физического воспитания.  5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.</p>