

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.10.2023 10:51:29
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.08 Физическая культура и спорт

обязательная часть

Направление

44.03.01
код

Педагогическое образование
наименование направления

Программа

Технология

Форма обучения

Очная

Для поступивших на обучение в
2023 г.

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. Знает нормы здорового образа жизни, принципы физического воспитания и укрепления здоровья; особенности функциональных систем организма .</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. Демонстрирует развитие и сохранение устойчивой, высокой работоспособности используя качественное разнообразие физических упражнений.</p> | <p>Обучающийся должен: Уметь: - планировать самостоятельные занятия физической культурой и спортом оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | | - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; |
| | УК-7.3. Владеет методами мобилизации адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия. | Обучающийся должен: Применять: - 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) | | | |
|----------|--|---|----------|----------|----------|
| | | Контактная работа с преподавателем | | | СР |
| | | Лек | Пр/Сем | Лаб | |
| 1 | . Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 4 | 0 | 0 | 4 |
| 1.1 | Физическая культура как социо - культурное явление | 4 | 0 | 0 | 4 |
| 2 | Социально-биологические основы физической культуры. | 4 | 0 | 0 | 4 |
| 2.1 | Основы физического развития | 4 | 0 | 0 | 4 |
| 3 | Основы здорового образа жизни студентов | 4 | 0 | 0 | 4 |
| 3.1 | Физическая культура в обеспечении здоровья. студентов | 4 | 0 | 0 | 4 |
| 4 | Основы методики занятий физическими упражнениями. | 4 | 0 | 0 | 4 |
| 4.1 | Методическое обеспечение занятий физической культурой | 4 | 0 | 0 | 4 |
| 5 | Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. | 4 | 0 | 0 | 4 |

| | | | | | |
|----------|---|-----------|----------|----------|-------------|
| 5.1 | Врачебно – педагогическое обеспечение занятий физической культурой | 4 | 0 | 0 | 4 |
| 6 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | 4 | 0 | 0 | 4 |
| 6.1 | Основы профессионально – прикладной физической культуры | 4 | 0 | 0 | 4 |
| 7 | Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания | 4 | 0 | 0 | 4 |
| 7.1 | Физическое воспитание как основа физической подготовки | 4 | 0 | 0 | 4 |
| 8 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 2 | 0 | 0 | 4 |
| 8.1 | Основы самоконтроля в процессе физвоспитания | 2 | 0 | 0 | 4 |
| 9 | Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания | 2 | 0 | 0 | 7,8 |
| 9.1 | Спорт как социальное явление | 2 | 0 | 0 | 7,8 |
| | Итого | 32 | 0 | 0 | 39,8 |

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 социокультурное 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 |
| 3 | Основы здорового образа жизни студентов | |
| 3.1 | Физическая культура в обеспечении здоровья студентов | <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровый образ жизни. Основные понятия. 2. Здоровье человека, как ценность. Факторы определяющие здоровый образ жизни 3. Режим труда и отдыха. 4. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка) 5. Гигиенические основы здорового образа жизни. 6. Рациональное питание |
| 4 | Основы методики занятий физическими упражнениями. | |
| 4.1 | Методическое обеспечение занятий физической культурой | <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные понятия <ol style="list-style-type: none"> 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. |
| 5 | Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. | |
| 5.1 | Врачебно – педагогическое обеспечение занятий физической культурой | <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные понятия <ol style="list-style-type: none"> а) Врачебный контроль; б) Педагогический контроль; в) самоконтроль 2. Субъективные показатели самоконтроля. 3. Объективные показатели самоконтроля 4. Функциональные пробы и тесты. |
| 6 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | |
| 6.1 | Основы профессионально – прикладной физической культуры | <ol style="list-style-type: none"> 1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. 2. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). 3. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. 4. ППФП в системе физического воспитания студентов. 5. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов. 6. Организация, формы и система контроля ППФП студентов. |
| 7 | Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе | |

| | | |
|----------|---|--|
| | физического воспитания | |
| 7.1 | Физическое воспитание как основа физической подготовки | <ol style="list-style-type: none"> 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. |
| 8 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | |
| 8.1 | Основы самоконтроля в процессе физвоспитания | <ol style="list-style-type: none"> 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 |
| 9 | Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания | |
| 9.1 | Спорт как социальное явление | <ol style="list-style-type: none"> 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. |