

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 13:54:00  
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

***15.03.01***  
код

***Машиностроение***  
наименование направления

---

Программа

***Машиностроение***

---

---

Форма обучения

***Заочная***

---

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:</p> <p>Понимать:</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. 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:</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать самостоятельные занятия физической культурой и спортом оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной</li> </ul>   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | 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 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      |          |
| <b>1</b> | <b>. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> | <b>4</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>6</b> |
| 1.1      | Физическая культура как социо - культурное явление                                    | 4   | 0        | 0        | 6        |
| <b>2</b> | <b>Социально-биологические основы физической культуры.</b>                            | <b>2</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>6</b> |

|          |  |          |          |          |           |
|----------|--|----------|----------|----------|-----------|
| 2.1      | Основы физического развития  | 2        | 0        | 0        | 6         |
| <b>3</b> | <b>Основы здорового образа жизни студентов</b>   | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>6</b>  |
| 3.1      | Физическая культура в обеспечении здоровья. студентов  | 0        | 0        | 0        | 6         |
| <b>4</b> | <b>Основы методики занятий физическими упражнениями.</b>                                       | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>6</b>  |
| 4.1      | Методическое обеспечение занятий физической культурой  | 0        | 0        | 0        | 6         |
| <b>5</b> | <b>Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>6</b>  |
| 5.1      | Врачебно – педагогическое обеспечение занятий физической культурой                             | 0        | 0        | 0        | 6         |
| <b>6</b> | <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</b>                              | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>6</b>  |
| 6.1      | Основы профессионально – прикладной физической культуры  | 0        | 0        | 0        | 6         |
| <b>7</b> | <b>Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>6</b>  |
| 7.1      | Физическое воспитание как основа физической подготовки   | 0        | 0        | 0        | 6         |
| <b>8</b> | <b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>                            | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>6</b>  |
| 8.1      | Основы самоконтроля в процессе физвоспитания   | 0        | 0        | 0        | 6         |
| <b>9</b> | <b>Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания</b>              | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>14</b> |
| 9.1      | Спорт как социальное явление   | 0        | 0        | 0        | 14        |
|          | <b>Итого</b>   | <b>6</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>62</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.<br>А) Физическая культура.<br>Б) Физическое воспитание.<br>В) Спорт.<br>г)Физическое развитие.<br>2. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры.<br>3. Система физического воспитания.<br>4. Компоненты физической культуры.<br>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> |