

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 14:42:16  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*  
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

**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  
***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. Раскрывает ценности, функции и роль физической культуры как социального явления и части культуры общества и личности.</p>	<p>Обучающийся должен: Знать: ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества</p>
	<p>УК-7.2. Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p>Обучающийся должен: Уметь: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья</p>
	<p>УК-7.3. Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни.</p>	<p>Обучающийся должен: Владеть: методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой</p>
<p>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</p>	<p>ОПК-1.1. Разрабатывает и реализует программы учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы.</p>	<p>Обучающийся должен: Знать: морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса - положения теории физической</p>

		<p>культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</li> <li>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</li> <li>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</li> </ul>
	ОПК-1.2. Планирует проведение учебных и тренировочных занятий.	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Уметь:</p> <p>планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой, осуществляет разработку содержания занятий по избранному виду спорта</p>
	ОПК-1.3. Подбирает методику проведения занятий с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов занимающихся;	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Владеть способами разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>

## 2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина "Физическая культура и спорт" относится к базовой части.

Целью дисциплины "Физическая культура и спорт" является формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов

физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности студентов.

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>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>62</b>
1.1	Физическая культура в России	2	0	0	22
1.2	Спорт в Мире и России	4	0	0	20
1.3	Гигиена при занятиях ФК и С. Самоконтроль.	0	0	0	20
	<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	Содержание
---	--------------	------------

	<b>раздела / темы дисциплины</b>	
<b>1</b>		
1.1	Физическая культура в России	Влияние физических упражнений на организм человека Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Средства и методы ФК.
1.2	Спорт в Мире и России	Систематические занятия спортом как важное условие развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Средства и методы спорта.