

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 14:50:48  
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

***49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)***

код наименование направления

Программа

***Физическая реабилитация***

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>                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                  | УК-7.1. Раскрывает ценности, функции и роль физической культуры как социального явления и части культуры общества и личности.                                     | Обучающийся должен:<br>Знать:<br>ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 | УК-7.2. Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья.                                                             | Обучающийся должен:<br>Уметь:<br>планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 | УК-7.3. Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни.                                                                                | Обучающийся должен:<br>Владеть:<br>методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой                                                                 |
| ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья | ОПК-1.1. Использует средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | Обучающийся должен:<br>Знать:<br>- историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании;         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ОПК-1.2. Применяет методы организации учебной деятельности                                                                                                        | Обучающийся должен:<br>Уметь:<br>- применять методы                                                                                                                                                                           |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>на занятиях по избранному виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; осуществляет подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;</p> | <p>организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;</p> |
|  | <p>ОПК-1.3. Проводит занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>                                 | <p>Обучающийся должен:<br/>Владеть:<br/>- навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</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 раздела / темы дисциплины | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1.1      | Физическая культура в России           | Влияние физических упражнений на организм человека<br>Краткие сведения о строении и функциях организма человека.<br>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 Море и России | Систематические занятия спортом как важное условие развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Средства и методы спорта. |