

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

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

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

дисциплина *Б1.О.ДВ.01.01 Общая физическая культура*

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
2020 г.

Стерлитамак 2022

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. соблюдает нормы здорового образа жизни, принципы физического воспитания и укрепления здоровья; с учетом особенности функциональных систем организма</p>	<p>Обучающийся должен: Знать: 1.Роль и место физической культуры и спорта в жизни и развитии человека. 2.Средства, методы и принципы физической культуры и спорта. 3.Основы здорового образа жизни, 4.Основы методики самостоятельных занятий физической культурой.</p>
	<p>УК-7.2. развивает и сохраняет устойчивую, высокую работоспособность используя качественное разнообразие физических упражнений.</p>	<p>Обучающийся должен: Уметь: 1.Проводить самодиагностику и оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуально-типологических особенностей организма. 2.Применять полученные знания при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>
	<p>УК-7.3. мобилизует адаптационные резервы организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия</p>	<p>Обучающийся должен: Владеть: 1.Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, навыками развития и совершенствования психофизических способностей и физических качеств. 2.Основами здорового образа жизни.</p>
<p>ПК-3. Способен осуществлять контроль и</p>	<p>ПК-3.1. разрабатывает реабилитационные</p>	<p>Обучающийся должен: Знать:</p>

<p>регуляцию физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями с учетом специфики заболевания</p>	<p>программы для различных нозологических групп;</p>	<p>содержание когнитивного и двигательного (моторного) обучения, исходя из единства механизмов формирования ориентировочной основы умственных, сенсорных, перцептивных и двигательных действий и понятий и с учетом результатов оценивания физического, функционального и психического состояния занимающихся;</p>
	<p>ПК-3.2. разрабатывает комплексы восстановительных мероприятий, направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций;</p>	<p>Обучающийся должен: Уметь: выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств учетом показаний противопоказаний;</p>
	<p>ПК-3.3. оценивает эффективность применяемых методов оздоровительных занятий;</p>	<p>Обучающийся должен: Владеть: Методами контроля физического, функционального и психического состояния инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия</p>
<p>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</p>	<p>ОПК-1.1. Разрабатывает и реализует программы направленные на развитие оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью частичной или полной замены утраченных функций.</p>	<p>Обучающийся должен: Знать: - современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности, их место и значение в физической культуре, науке, образовании</p>
	<p>ОПК-1.2. Реализует комплекс мероприятий направленных на восстановление нарушенных временно утраченных функций организма человека с отклонениями в состоянии</p>	<p>Обучающийся должен: Уметь: - проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с</p>

	здоровья, включая инвалидов с использованием средств и методов адаптивной физической культуры.	отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций
	ОПК-1.3. Применяет методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;	Обучающийся должен: Владеть: - средствами, методами и приемами базовых и инновационных видов физкультурно-спортивной деятельности для обучения новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья

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

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Общая физическая культура» относится к обязательной части.

Цели изучения дисциплины:

1. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни.
2. Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 2 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 328 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	
практических (семинарских)	4
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2

Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	3,8
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	320

Формы контроля	Семестры
зачет	2

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		
2.8	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0	
2.7	Основы техники блокирования.	0	0	0	20	
3.4	Основы техники старта и поворотов в воде.	0	0	0	10	
3.1	Основы техники плавания способом кроль на груди.	0	0	0	20	
1.7	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0	
1.6	Развитие физических качеств.	0	0	0	20	
1.1	Основы техники специально беговых упражнений.	0	4	0	20	
1.2	Основы техники бега.	0	0	0	20	
3	Плавание	0	0	0	60	
1.3	Основы техники прыжка в длину.	0	0	0	20	
1.4	Основы техники эстафетного бега.	0	0	0	20	
1.5	Основы техники метаний.	0	0	0	20	
3.5	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0	
3.3	Основы техники плавания способом брасс.	0	0	0	10	
3.2	Основы техники плавания способом кроль на спине.	0	0	0	20	
2.5	Основы техники верхней прямой подачи.	0	0	0	20	
2.6	Основы техники нападающего удара.	0	0	0	20	
2.4	Основы техники нижней	0	0	0	20	

	боковой подачи.				
2.3	Основы техники нижней прямой подачи.	0	0	0	20
1	Легкая атлетика	0	4	0	120
2	Волейбол	0	0	0	140
2.1	Основы техники стоек и перемещений.	0	0	0	20
2.2	Основы техники передач мяча.	0	0	0	20
	Итого	0	4	0	320

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1.1	Основы техники специально беговых упражнений.	Обучение специально беговым упражнениям. Совершенствование специальных беговых упражнений.
1	Легкая атлетика	