

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

Факультет  
Кафедра

*Общеуниверситетские кафедры*  
*Физвоспитания*

---

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**

дисциплина

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

---

обязательная часть

Направление

*10.03.01*

*Информационная безопасность*

код

наименование направления

Программа

*Безопасность компьютерных систем (по отрасли или в сфере профессиональной деятельности)*

---

---

Форма обучения

**Очно-заочная**

---

Для поступивших на обучение в  
**2021 г.**

---

Стерлитамак 2022

**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. Выбирает оптимальные методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</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. планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</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. Владеет навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</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>

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

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Общая физическая культура» относится к обязательной части.

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, 2 курсах в 1, 2, 3, 4 семестрах

## 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
	Очно-заочная обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	
практических (семинарских)	164
другие формы контактной работы (ФКР)	0,8
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	163,2

Формы контроля	Семестры
зачет	1, 2, 3, 4

## 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	
3	Лыжная подготовка	0	32	0	32

2.8	Итоговое занятие по разделу.	0	2	0	0
4.4	Основы техники ведения мяча.	0	4	0	4
4.5	Основы техники бросков.	0	4	0	4
4.7	Развитие физических качеств.	0	4	0	4
3.8	Основы техники торможения на лыжах.	0	2	0	2
<b>5</b>	<b>Плавание</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>9,2</b>
5.1	Основы техники плавания способом кроль на груди.	0	2	0	4
5.2	Основы техники плавания способом кроль на спине.	0	2	0	2
5.3	Основы техники плавания способом брасс.	0	2	0	2
2.7	Основы техники блокирования.	0	2	0	2
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
3.6	Основы техники одновременного одношажного хода(основной вариант).	0	4	0	4
3.4	Основы техники одновременного бесшажного хода.	0	4	0	4
3.3	Основы техники попеременного двухшажного хода.	0	4	0	4
3.2	Основы техники ступающего и скользящего шагов.	0	2	0	4
3.1	Основы техники поворотов на лыжах.	0	2	0	2
2.6	Основы техники нападающего удара.	0	4	0	4
1.4	Основы техники эстафетного бега.	0	10	0	10
1.3	Основы техники прыжка в длину.	0	10	0	10
1.2	Основы техники бега.	0	10	0	10
1.1	Основы техники специально беговых упражнений	0	8	0	4
5.4	Основы техники старта и поворотов в воде.	0	2	0	1,2
4.6	Основы техники броска в движении.	0	4	0	4
4.8	Итоговое занятие по разделу.	0	4	0	0
3.7	Основы техники подъёмов на лыжах.	0	4	0	4
3.5	Основы техники одновременного двухшажного хода.	0	4	0	4
1.5	Основы техники метаний.	0	10	0	10
1.6	Развитие физических качеств.	0	8	0	16
1.7	Итоговое занятие по разделу.	0	4	0	0
<b>2</b>	<b>Волейбол</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>34</b>
2.5	Основы техники верхней прямой подачи.	0	6	0	6

2.4	Основы техники нижней боковой подачи.	0	6	0	6
2.3	Основы техники нижней прямой подачи.	0	6	0	6
2.2	Основы техники передач мяча.	0	6	0	6
2.1	Основы техники стоек и перемещений.	0	2	0	4
4.3	Основы техники ловли и передач мяча.	0	4	0	4
4.1	Основы техники стоек, остановок, поворотов на месте.	0	2	0	2
4.2	Основы техники передвижений.	0	2	0	6
5.5	Итоговое занятие по разделу.	0	2	0	0
3.9	Основы развития выносливости.	0	4	0	4
3.10	Итоговое занятие по разделу.	0	2	0	0
<b>4</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>28</b>
	<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>164</b>	<b>0</b>	<b>163,2</b>

#### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	
2.8	Итоговое занятие по разделу.	Сдача контрольных нормативов
4.4	Основы техники ведения мяча.	Обучение и совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости.
4.5	Основы техники бросков.	Обучение и совершенствование техники бросков
4.7	Развитие физических качеств.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости).
3.8	Основы техники торможения на лыжах.	Обучение и совершенствование техники торможения на лыжах
<b>5</b>	<b>Плавание</b>	
5.1	Основы техники плавания способом кроль на груди.	Специальные и подводящие упражнения для изучения техники плавания способом кроль на груди
5.2	Основы техники плавания способом кроль на спине.	Специальные и подводящие упражнения для изучения техники плавания способом кроль на спине
5.3	Основы техники плавания способом брасс.	Специальные и подводящие упражнения для изучения техники плавания способом брасс
2.7	Основы техники блокирования.	Обучение и совершенствование техники одиночного блокирования
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	
3.6	Основы техники одновременного одношажного	Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного хода на лыжах (основной вариант).

	хода(основной вариант).	
3.4	Основы техники одновременного бесшажного хода.	Обучение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода на лыжах
3.3	Основы техники попеременного двухшажного хода.	Обучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода на лыжах.
3.2	Основы техники ступающего и скользящего шагов.	Обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом
3.1	Основы техники поворотов на лыжах.	Обучение и совершенствование техники поворотов на лыжах на месте.
2.6	Основы техники нападающего удара.	Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара
1.4	Основы техники эстафетного бега.	Обучение технике эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега.
1.3	Основы техники прыжка в длину.	Обучение и совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину. Обучение отталкиванию в сочетании с быстрым разбегом и подбор разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» в целом.
1.2	Основы техники бега.	Обучение технике бега по прямой на средние дистанции. Обучение технике высокого старта в беге на средние дистанции. Совершенствование в беге на средние дистанции. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Обучение стартовому разбегу и переходу к бегу по дистанции. Обучение финишированию в беге на короткие дистанции.
1.1	Основы техники специально беговых упражнений	Обучение специально беговым упражнениям. Совершенствование специальных беговых упражнений.
5.4	Основы техники старта и поворотов в воде.	Специальные и подводящие упражнения для изучения техники старта и поворотов в воде
4.6	Основы техники броска в движении.	Обучение и совершенствование броска в движении
4.8	Итоговое занятие по разделу.	Сдача контрольных нормативов
3.7	Основы техники подъёмов на лыжах.	Обучение и совершенствование техники преодоления подъёмов на лыжах.
3.5	Основы техники одновременного двухшажного хода.	Обучение и совершенствование техники одновременного двухшажного хода на лыжах.
1.5	Основы техники метаний.	Обучение метанию малого мяча и гранаты. Обучение технике метания малого мяча и гранаты с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча и гранаты
1.6	Развитие физических качеств.	Развитие и совершенствование физических качеств(силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости)
1.7	Итоговое занятие по разделу.	Сдача контрольных нормативов
<b>2</b>	<b>Волейбол</b>	

2.5	Основы техники верхней прямой подачи.	Обучение и совершенствование техники верхней прямой подачи
2.4	Основы техники нижней боковой подачи.	Обучение и совершенствование техники нижней боковой подачи.
2.3	Основы техники нижней прямой подачи.	Обучение и совершенствование техники нижней прямой подачи.
2.2	Основы техники передач мяча.	Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху 2-мя руками вперед. Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху 2-мя руками над собой. Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча снизу 2-мя руками.
2.1	Основы техники стоек и перемещений.	Обучение и совершенствование техники стойки волейболиста. Обучение и совершенствование техники передвижения шагом, бегом, приставными шагами вперед и в стороны.
4.3	Основы техники ловли и передач мяча.	Обучение и совершенствование техники ловли и передач мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы и др. на месте и в движении
4.1	Основы техники стоек, остановок, поворотов на месте.	Обучение и совершенствование техники стойки баскетболиста. Обучение и совершенствование техники остановки прыжком, поворотов на месте
4.2	Основы техники передвижений.	Обучение и совершенствование техники передвижения: шагом, бегом, приставным шагом и т.д.
5.5	Итоговое занятие по разделу.	Сдача контрольных нормативов
3.9	Основы развития выносливости.	Прохождение с переменной скоростью дистанции до 5 км.
3.10	Итоговое занятие по разделу.	Сдача контрольных нормативов.
<b>4</b>	<b>Баскетбол</b>	