

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

49.03.01

код

Физическая культура

наименование направления

Программа

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2019 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>

ПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	ПК-1.1. Участвует в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды	Обучающийся должен: Знать: методы планирования и осуществления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего среднего общего образования
	ПК-1.2. Планирует и проводит учебные занятия	Обучающийся должен: Уметь: планировать и осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего среднего общего образования
	ПК-1.3. Разрабатывает и реализует программы учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы	Обучающийся должен: Владеть: навыками планировать и осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего среднего общего образования

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, 2, 3, 4 курсах в 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 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
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	
практических (семинарских)	46
другие формы контактной работы (ФКР)	0,8
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	15,2
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	266

Формы контроля	Семестры
зачет	2, 4, 6, 7

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	
3.2	Основы техники плавания способом кроль на спине.	0	2	0	10
3.1	Основы техники плавания способом кроль на груди.	0	2	0	10
2.8	Итоговое занятие по разделу.	0	2	0	0
2.7	Основы техники блокирования.	0	2	0	10
2.6	Основы техники	0	2	0	10

	нападающего удара.				
2.5	Основы техники верхней прямой подачи.	0	2	0	10
2.4	Основы техники нижней боковой подачи.	0	2	0	20
2.3	Основы техники нижней прямой подачи.	0	2	0	20
2.2	Основы техники передач мяча.	0	2	0	20
3.3	Основы техники плавания способом брасс.	0	2	0	10
2.1	Основы техники стоек и перемещений.	0	2	0	20
1.7	Итоговое занятие по разделу.	0	2	0	0
1.5	Основы техники метаний.	0	2	0	20
2	Волейбол	0	16	0	110
3.4	Основы техники старта и поворотов в воде.	0	2	0	6
3.5	Итоговое занятие по разделу.	0	2	0	0
1.4	Основы техники эстафетного бега.	0	2	0	20
1.6	Развитие физических качеств.	0	2	0	20
3	Плавание	0	10	0	36
1	Легкая атлетика	0	20	0	120
1.1	Основы техники специально беговых упражнений.	0	4	0	20
1.2	Основы техники бега.	0	4	0	20
1.3	Основы техники прыжка в длину.	0	4	0	20
	Итого	0	46	0	266

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
3.2	Основы техники плавания способом кроль на спине.	Специальные и подводящие упражнения для изучения техники плавания способом кроль на спине
3.1	Основы техники плавания способом кроль на груди.	Специальные и подводящие упражнения для изучения техники плавания способом кроль на груди
2.8	Итоговое занятие по разделу.	Сдача контрольных нормативов
2.7	Основы техники блокирования.	Обучение и совершенствование техники одиночного блокирования
2.6	Основы техники нападающего удара.	Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара

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.
3.3	Основы техники плавания способом брасс.	Специальные и подводящие упражнения для изучения техники плавания способом брасс
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.
1.7	Итоговое занятие по разделу.	Сдача контрольных нормативов
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
2	Волейбол	
3.4	Основы техники старта и поворотов в воде.	Специальные и подводящие упражнения для изучения техники старта и поворотов в воде
3.5	Итоговое занятие по разделу.	Сдача контрольных нормативов
1.4	Основы техники эстафетного бега.	Обучение технике эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега.
1.6	Развитие физических качеств.	Развитие и совершенствование физических качеств(силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости)
3	Плавание	
1	Легкая атлетика	
1.1	Основы техники специально беговых упражнений.	Обучение специально беговым упражнениям. Совершенствование специальных беговых упражнений.
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.
1.3	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.