

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 24.06.2022 12:12:10  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad56

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

***40.03.01***  
код

***Юриспруденция***  
наименование направления

---

Программа

***Государственно-правовой профиль***

---

---

---

Форма обучения

***Очная***

---

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. Знает 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:<br/>Знать:<br/>1.Роль и место физической культуры и спорта в жизни и развитии человека.<br/>2.Средства, методы и принципы физической культуры и спорта.<br/>3.Основы здорового образа жизни,<br/>4.Основы методики самостоятельных занятий физической культурой.</p>       |
|   | <p>УК-7.2. Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;</p>  | <p>Обучающийся должен:<br/>Уметь:<br/>1.Проводить самодиагностику и оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуально-типологических особенностей организма.<br/>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:<br/>Владеть:<br/>1.Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, навыками развития и совершенствования психофизических способностей и физических качеств.<br/>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          |
|--|----------------------|
|  | Очная форма 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 |    |
| 4.1   | Основы техники стоек, остановок, поворотов на месте. | 0   | 2      | 0   | 2  |
| 4     | Баскетбол  | 0   | 28     | 0   | 28 |

|          |  |          |           |          |            |
|----------|--|----------|-----------|----------|------------|
| 3.10     | Итоговое занятие по разделу.                     | 0        | 2         | 0        | 0          |
| 3.9      | Основы развития выносливости.                    | 0        | 4         | 0        | 4          |
| 5.5      | Итоговое занятие по разделу.                     | 0        | 2         | 0        | 0          |
| 4.2      | Основы техники передвижений.                     | 0        | 2         | 0        | 6          |
| 4.3      | Основы техники ловли и передач мяча.             | 0        | 4         | 0        | 4          |
| 4.4      | Основы техники ведения мяча.                     | 0        | 4         | 0        | 4          |
| 4.5      | Основы техники бросков.                          | 0        | 4         | 0        | 4          |
| <b>2</b> | <b>Волейбол</b>                                  | <b>0</b> | <b>34</b> | <b>0</b> | <b>34</b>  |
| 3.7      | Основы техники подъёмов на лыжах.                | 0        | 4         | 0        | 4          |
| 4.8      | Итоговое занятие по разделу.                     | 0        | 4         | 0        | 0          |
| 4.6      | Основы техники броска в движении.                | 0        | 4         | 0        | 4          |
| 5.4      | Основы техники старта и поворотов в воде.        | 0        | 2         | 0        | 1,2        |
| 5.3      | Основы техники плавания способом брасс.          | 0        | 2         | 0        | 2          |
| 5.2      | Основы техники плавания способом кроль на спине. | 0        | 2         | 0        | 2          |
| 5.1      | Основы техники плавания способом кроль на груди. | 0        | 2         | 0        | 4          |
| 3.8      | Основы техники торможения на лыжах.              | 0        | 2         | 0        | 2          |
| 4.7      | Развитие физических качеств.                     | 0        | 4         | 0        | 4          |
| <b>5</b> | <b>Плавание</b>                                  | <b>0</b> | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>9,2</b> |
| 1.7      | Итоговое занятие по разделу.                     | 0        | 4         | 0        | 0          |
| 1.6      | Развитие физических качеств.                     | 0        | 8         | 0        | 16         |
| 1.5      | Основы техники метаний.                          | 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          |
| 3.5      | Основы техники одновременного двухшажного хода.  | 0        | 4         | 0        | 4          |
| 1.4      | Основы техники эстафетного бега.                 | 0        | 10        | 0        | 10         |
| 2.1      | Основы техники стоек и перемещений.              | 0        | 2         | 0        | 4          |
| 2.2      | Основы техники передач мяча.                     | 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          |
| <b>1</b> | <b>Легкая атлетика</b>                           | <b>0</b> | <b>60</b> | <b>0</b> | <b>60</b>  |
| 3.1      | Основы техники поворотов на лыжах.               | 0        | 2         | 0        | 2          |
| <b>3</b> | <b>Лыжная подготовка</b>                         | <b>0</b> | <b>32</b> | <b>0</b> | <b>32</b>  |
| 2.8      | Итоговое занятие по разделу.                     | 0        | 2         | 0        | 0          |
| 2.7      | Основы техники блокирования.                     | 0        | 2         | 0        | 2          |

|     |   |          |            |          |              |
|-----|---|----------|------------|----------|--------------|
| 2.6 | Основы техники нападающего удара.                                 | 0        | 4          | 0        | 4            |
| 2.5 | Основы техники верхней прямой подачи.                             | 0        | 6          | 0        | 6            |
| 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            |
|     | <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   |
|----------|--|--|
| 4.1      | Основы техники стоек, остановок, поворотов на месте. | Обучение и совершенствование техники стойки баскетболиста. Обучение и совершенствование техники остановки прыжком, поворотов на месте  |
| <b>4</b> | <b>Баскетбол</b>                                     |  |
| 3.10     | Итоговое занятие по разделу.                         | Сдача контрольных нормативов.  |
| 3.9      | Основы развития выносливости.                        | Прохождение с переменной скоростью дистанции до 5 км.  |
| 5.5      | Итоговое занятие по разделу.                         | Сдача контрольных нормативов   |
| 4.2      | Основы техники передвижений.                         | Обучение и совершенствование техники передвижения: шагом, бегом, приставным шагом и т.д.   |
| 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 |
| 4.4      | 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   |
| <b>2</b> | <b>Волейбол</b>                                      |  |
| 3.7      | Основы техники подъёмов на лыжах.                    | Обучение и совершенствование техники преодоления подъёмов на лыжах.  |
| 4.8      | Итоговое занятие по разделу.                         | Сдача контрольных нормативов   |
| 4.6      | Основы техники броска в движении.                    | Обучение и совершенствование броска в движении   |
| 5.4      | Основы техники старта и поворотов в воде.            | Специальные и подводящие упражнения для изучения техники старта и поворотов в воде   |

|          |  |  |
|----------|--|--|
| 5.3      | Основы техники плавания способом брасс.          | Специальные и подводящие упражнения для изучения техники плавания способом брасс   |
| 5.2      | Основы техники плавания способом кроль на спине. | Специальные и подводящие упражнения для изучения техники плавания способом кроль на спине  |
| 5.1      | Основы техники плавания способом кроль на груди. | Специальные и подводящие упражнения для изучения техники плавания способом кроль на груди  |
| 3.8      | Основы техники торможения на лыжах.              | Обучение и совершенствование техники торможения на лыжах   |
| 4.7      | Развитие физических качеств.                     | Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости).  |
| <b>5</b> | <b>Плавание</b>                                  |  |
| 1.7      | Итоговое занятие по разделу.                     | Сдача контрольных нормативов   |
| 1.6      | Развитие физических качеств.                     | Развитие и совершенствование физических качеств(силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости)  |
| 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  |
| 1.3      | 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.   |
| 3.5      | Основы техники одновременного двухшажного хода.  | Обучение и совершенствование техники одновременного двухшажного хода на лыжах.   |
| 1.4      | Основы техники эстафетного бега.                 | Обучение технике эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега.   |
| 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.   |
| 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.  |
| 2.4      | Основы техники                                   | Обучение и совершенствование техники нижней боковой  |

|          |   |   |
|----------|---|---|
|          | нижней боковой подачи.  | подачи.   |
| 2.3      | Основы техники нижней прямой подачи.                              | Обучение и совершенствование техники нижней прямой подачи.  |
| <b>1</b> | <b>Легкая атлетика</b>  |   |
| 3.1      | Основы техники поворотов на лыжах.                                | Обучение и совершенствование техники поворотов на лыжах на месте.                                 |
| <b>3</b> | <b>Лыжная подготовка</b>  |   |
| 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  |
| 3.6      | Основы техники одновременного одношажного хода(основной вариант). | Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного хода на лыжах (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           |