

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 24.06.2022 14:25:17
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

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

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. 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: 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. Умеет планировать 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 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 328 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Очно-заочная обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	
практических (семинарских)	6
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	321,8

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	
3.3	Основы техники попеременного	0	0	0	8

	двухшажного хода.				
3.4	Основы техники одновременного бесшажного хода.	0	0	0	8
3.6	Основы техники одновременного одношажного хода(основной вариант).	0	0	0	8
1	Легкая атлетика	0	6	0	120
3.2	Основы техники ступающего и скользящего шагов.	0	0	0	8
3.1	Основы техники поворотов на лыжах.	0	0	0	8
2.8	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
3	Лыжная подготовка	0	0	0	72
5.5	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
3.9	Основы развития выносливости.	0	0	0	8
3.10	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
4	Баскетбол	0	0	0	42
4.1	Основы техники стоек, остановок, поворотов на месте.	0	0	0	6
4.2	Основы техники передвижений.	0	0	0	6
4.3	Основы техники ловли и передач мяча.	0	0	0	6
4.4	Основы техники ведения мяча.	0	0	0	6
4.5	Основы техники бросков.	0	0	0	6
4.7	Развитие физических качеств.	0	0	0	6
3.8	Основы техники торможения на лыжах.	0	0	0	8
5	Плавание	0	0	0	17,8
5.1	Основы техники плавания способом кроль на груди.	0	0	0	4
1.2	Основы техники бега.	0	0	0	20
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
1.6	Развитие физических качеств.	0	0	0	20
1.7	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
2	Волейбол	0	0	0	70
2.1	Основы техники стоек и перемещений.	0	0	0	10
2.2	Основы техники передач мяча.	0	0	0	10
2.3	Основы техники нижней прямой подачи.	0	0	0	10
2.4	Основы техники нижней боковой подачи.	0	0	0	10
2.5	Основы техники верхней прямой подачи.	0	0	0	10
2.6	Основы техники нападающего удара.	0	0	0	10
2.7	Основы техники блокирования.	0	0	0	10

5.2	Основы техники плавания способом кроль на спине.	0	0	0	4
5.4	Основы техники старта и поворотов в воде.	0	0	0	5,8
4.6	Основы техники броска в движении.	0	0	0	6
4.8	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
3.7	Основы техники подъёмов на лыжах.	0	0	0	8
3.5	Основы техники одновременного двухшажного хода.	0	0	0	8
1.1	Основы техники специально беговых упражнений	0	6	0	20
5.3	Основы техники плавания способом брасс.	0	0	0	4
	Итого	0	6	0	321,8

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

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