

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 27.06.2022 14:59:57  
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

---

Специальность

***40.05.04***  
код

***Судебная и прокурорская деятельность***  
наименование специальности

---

Программа

***Судебная деятельность***

---

---

Форма обучения

***Заочная***

---

Для поступивших на обучение в  
***2022 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. Выбирать 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. 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. Соблюдать и пропагандировать нормы 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 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)	
		Контактная работа с преподавателем	СР

		<b>Лек</b>	<b>Пр/Сем</b>	<b>Лаб</b>	
3.4	Основы техники одновременного бесшажного хода.	0	0	0	8
4.5	Основы техники бросков.	0	0	0	6
4.4	Основы техники ведения мяча.	0	0	0	6
4.3	Основы техники ловли и передач мяча.	0	0	0	6
5.1	Основы техники плавания способом кроль на груди.	0	0	0	4
5.2	Основы техники плавания способом кроль на спине.	0	0	0	4
5.3	Основы техники плавания способом брасс.	0	0	0	4
5.4	Основы техники старта и поворотов в воде.	0	0	0	4
1.4	Основы техники эстафетного бега.	0	0	0	20
3.3	Основы техники попеременного двухшажного хода.	0	0	0	8
1.5	Основы техники метаний.	0	0	0	20
3.7	Основы техники подъёмов на лыжах.	0	0	0	8
1.7	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
2.1	Основы техники стоек и перемещений.	0	0	0	10
4.7	Развитие физических качеств.	0	0	0	6
1.2	Основы техники бега.	0	0	0	20
2.3	Основы техники нижней прямой подачи.	0	0	0	10
2.4	Основы техники нижней боковой подачи.	0	0	0	10
3.8	Основы техники торможения на лыжах.	0	0	0	8
1.3	Основы техники прыжка в длину.	0	0	0	20
1.1	Основы техники специально беговых упражнений	0	4	0	20
<b>5</b>	<b>Плавание</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>
2.5	Основы техники верхней прямой подачи.	0	0	0	10
1.6	Развитие физических качеств.	0	0	0	20
3.5	Основы техники одновременного двухшажного хода.	0	0	0	8
2.7	Основы техники блокирования.	0	0	0	10
2.8	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
<b>3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>
3.1	Основы техники поворотов на лыжах.	0	0	0	8
3.2	Основы техники ступающего и скользящего шагов.	0	0	0	8

2.2	Основы техники передач мяча.	0	0	0	10
4.8	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
4.6	Основы техники броска в движении.	0	0	0	6
<b>2</b>	<b>Волейбол</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>70</b>
2.6	Основы техники нападающего удара.	0	0	0	10
4.2	Основы техники передвижений.	0	0	0	6
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>120</b>
4.1	Основы техники стоек, остановок, поворотов на месте.	0	0	0	6
3.6	Основы техники одновременного одношажного хода(основной вариант).	0	0	0	8
<b>4</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>42</b>
3.9	Основы развития выносливости.	0	0	0	8
5.5	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
3.10	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>320</b>

#### 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.
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	