

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 10:41:07  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

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  
***2023 г.***

---

Стерлитамак 2023

**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. Анализирует значение физической культуры в жизни человека и общества; рассматривает научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>Обучающийся должен: Понимать: - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - методики развития физических качеств средствами физической культуры и базовых видов спорта; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;</p>
	<p>УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического</p>	<p>Обучающийся должен: Уметь: - планировать самостоятельные занятия физической культурой и спортом оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной</p>

	самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	<p>деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> </ul>
	УК-7.3. Поддерживает здоровье и физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Применять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</li> <li>- навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</li> <li>- навыками подбора оптимальных методов и средств физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</li> <li>- навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul>

## 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	
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>120</b>
1.1	Основы техники специально беговых упражнений	0	6	0	20
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
<b>2</b>	<b>Волейбол</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>70</b>
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
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
3.3	Основы техники попеременного двухшажного хода.	0	0	0	8
3.4	Основы техники одновременного бесшажного хода.	0	0	0	8
3.5	Основы техники одновременного двухшажного хода.	0	0	0	8
3.6	Основы техники одновременного одношажного хода(основной вариант).	0	0	0	8
3.7	Основы техники подъёмов на лыжах.	0	0	0	8
3.8	Основы техники торможения на лыжах.	0	0	0	8
3.9	Основы развития выносливости.	0	0	0	8
3.10	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>42</b>
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
4.6	Основы техники броска в движении.	0	0	0	6
4.7	Развитие физических качеств.	0	0	0	6
4.8	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
<b>5</b>	<b>Плавание</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17,8</b>
5.1	Основы техники плавания	0	0	0	4

	способом кроль на груди.				
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	5,8
5.5	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>321,8</b>

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

Курс практических/семинарских занятий

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