

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.10.2023 11:17:18
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

Специальность

40.05.04

Судебная и прокурорская деятельность

код

наименование специальности

Программа

Судебная деятельность

Форма обучения

Очная

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

| 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. 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"> - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; |
| | 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"> - навыками соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. - навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. - навыками подбора оптимальных методов и средств физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности - навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. |

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 | |
| 1 | Легкая атлетика | 0 | 60 | 0 | 60 |
| 1.1 | Основы техники специально беговых упражнений | 0 | 8 | 0 | 4 |
| 1.2 | Основы техники бега. | 0 | 10 | 0 | 10 |
| 1.3 | Основы техники прыжка в длину. | 0 | 10 | 0 | 10 |
| 1.4 | Основы техники эстафетного бега. | 0 | 10 | 0 | 10 |
| 1.5 | Основы техники метаний. | 0 | 10 | 0 | 10 |

| | | | | | |
|----------|---|----------|-----------|----------|------------|
| 1.6 | Развитие физических качеств. | 0 | 8 | 0 | 16 |
| 1.7 | Итоговое занятие по разделу. | 0 | 4 | 0 | 0 |
| 2 | Волейбол | 0 | 34 | 0 | 34 |
| 2.1 | Основы техники стоек и перемещений. | 0 | 2 | 0 | 4 |
| 2.2 | Основы техники передач мяча. | 0 | 6 | 0 | 6 |
| 2.3 | Основы техники нижней прямой подачи. | 0 | 6 | 0 | 6 |
| 2.4 | Основы техники нижней боковой подачи. | 0 | 6 | 0 | 6 |
| 2.5 | Основы техники верхней прямой подачи. | 0 | 6 | 0 | 6 |
| 2.6 | Основы техники нападающего удара. | 0 | 4 | 0 | 4 |
| 2.7 | Основы техники блокирования. | 0 | 2 | 0 | 2 |
| 2.8 | Итоговое занятие по разделу. | 0 | 2 | 0 | 0 |
| 3 | Лыжная подготовка | 0 | 32 | 0 | 32 |
| 3.1 | Основы техники поворотов на лыжах. | 0 | 2 | 0 | 2 |
| 3.2 | Основы техники ступающего и скользящего шагов. | 0 | 2 | 0 | 4 |
| 3.3 | Основы техники попеременного двухшажного хода. | 0 | 4 | 0 | 4 |
| 3.4 | Основы техники одновременного бесшажного хода. | 0 | 4 | 0 | 4 |
| 3.5 | Основы техники одновременного двухшажного хода. | 0 | 4 | 0 | 4 |
| 3.6 | Основы техники одновременного одношажного хода(основной вариант). | 0 | 4 | 0 | 4 |
| 3.7 | Основы техники подъёмов на лыжах. | 0 | 4 | 0 | 4 |
| 3.8 | Основы техники торможения на лыжах. | 0 | 2 | 0 | 2 |
| 3.9 | Основы развития выносливости. | 0 | 4 | 0 | 4 |
| 3.10 | Итоговое занятие по разделу. | 0 | 2 | 0 | 0 |
| 4 | Баскетбол | 0 | 28 | 0 | 28 |
| 4.1 | Основы техники стоек, остановок, поворотов на месте. | 0 | 2 | 0 | 2 |
| 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 |
| 4.6 | Основы техники броска в движении. | 0 | 4 | 0 | 4 |
| 4.7 | Развитие физических качеств. | 0 | 4 | 0 | 4 |
| 4.8 | Итоговое занятие по разделу. | 0 | 4 | 0 | 0 |
| 5 | Плавание | 0 | 10 | 0 | 9,2 |
| 5.1 | Основы техники плавания | 0 | 2 | 0 | 4 |

| | | | | | |
|-----|--|----------|------------|----------|--------------|
| | способом кроль на груди. | | | | |
| 5.2 | Основы техники плавания способом кроль на спине. | 0 | 2 | 0 | 2 |
| 5.3 | Основы техники плавания способом брасс. | 0 | 2 | 0 | 2 |
| 5.4 | Основы техники старта и поворотов в воде. | 0 | 2 | 0 | 1,2 |
| 5.5 | Итоговое занятие по разделу. | 0 | 2 | 0 | 0 |
| | Итого | 0 | 164 | 0 | 163,2 |

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. |
| 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 на 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. |
| 1.4 | Основы техники эстафетного бега. | Обучение технике эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега. |
| 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 |
| 1.6 | Развитие физических качеств. | Развитие и совершенствование физических качеств(силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости) |
| 1.7 | Итоговое занятие по разделу. | Сдача контрольных нормативов |
| 2 | Волейбол | |
| 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. |
| 2.3 | Основы техники нижней прямой подачи. | Обучение и совершенствование техники нижней прямой подачи. |
| 2.4 | Основы техники нижней боковой подачи. | Обучение и совершенствование техники нижней боковой подачи. |
| 2.5 | Основы техники верхней прямой подачи. | Обучение и совершенствование техники верхней прямой подачи |
| 2.6 | Основы техники нападающего удара. | Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара |
| 2.7 | Основы техники блокирования. | Обучение и совершенствование техники одиночного блокирования |
| 2.8 | Итоговое занятие по разделу. | Сдача контрольных нормативов |
| 3 | Лыжная подготовка | |
| 3.1 | Основы техники поворотов на лыжах. | Обучение и совершенствование техники поворотов на лыжах на месте. |
| 3.2 | Основы техники ступающего и скользящего шагов. | Обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом |
| 3.3 | Основы техники попеременного двухшажного хода. | Обучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода на лыжах. |
| 3.4 | Основы техники одновременного бесшажного хода. | Обучение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода на лыжах |
| 3.5 | Основы техники одновременного двухшажного хода. | Обучение и совершенствование техники одновременного двухшажного хода на лыжах. |
| 3.6 | Основы техники одновременного одношажного хода(основной вариант). | Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного хода на лыжах (основной вариант). |
| 3.7 | Основы техники подъёмов на лыжах. | Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного хода на лыжах (основной вариант). |
| 3.8 | Основы техники торможения на лыжах. | Обучение и совершенствование техники торможения на лыжах |
| 3.9 | Основы развития выносливости. | Прохождение с переменной скоростью дистанции до 5 км. |
| 3.10 | Итоговое занятие по разделу. | Сдача контрольных нормативов. |
| 4 | Баскетбол | |
| 4.1 | Основы техники стоек, остановок, поворотов на месте. | Обучение и совершенствование техники стойки баскетболиста. Обучение и совершенствование техники остановки прыжком, поворотов на месте |
| 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 |
| 4.6 | Основы техники броска в движении. | Обучение и совершенствование броска в движении |
| 4.7 | Развитие физических качеств. | Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости). |
| 4.8 | Итоговое занятие по разделу. | Сдача контрольных нормативов |
| 5 | Плавание | |
| 5.1 | Основы техники плавания способом кроль на груди. | Специальные и подводящие упражнения для изучения техники плавания способом кроль на груди |
| 5.2 | Основы техники плавания способом кроль на спине. | Специальные и подводящие упражнения для изучения техники плавания способом кроль на спине |
| 5.3 | Основы техники плавания способом брасс. | Специальные и подводящие упражнения для изучения техники плавания способом брасс |
| 5.4 | Основы техники старта и поворотов в воде. | Специальные и подводящие упражнения для изучения техники старта и поворотов в воде |
| 5.5 | Итоговое занятие по разделу. | Сдача контрольных нормативов |