

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 21.08.2025 20:17:34
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

02.03.03

Математическое обеспечение и администрирование информационных систем

код

наименование направления

Программа

Сетевое программирование и администрирование информационных систем

Форма обучения

Очная

Для поступивших на обучение в
2020 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. нормы здорового образа жизни, принципы физического воспитания и укрепления здоровья; особенности функциональных систем организма</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. развитие и сохранение устойчивой, высокой работоспособности используя качественное разнообразие физических упражнений.</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. мобилизация адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия</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, 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 способом кроль на груди.	0	2	0	4
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 по 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 стойки 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 преодоления подъемов на лыжах.
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