

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 11:07:41  
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

***09.03.03***

***Прикладная информатика***

код

наименование направления

---

Программа

***Программирование и дизайн виртуальной и дополненной реальности***

---

---

Форма обучения

***Очная***

---

Для поступивших на обучение в  
***2023 г.***

---

**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:<br/>Понимать:<br/>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни;<br/>- методики развития физических качеств средствами физической культуры и базовых видов спорта;<br/>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;<br/>- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;<br/>- 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:<br/>Уметь:<br/>- 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, 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      |           |
| <b>1</b> | <b>Легкая атлетика</b>                       | <b>0</b>  | <b>60</b> | <b>0</b> | <b>60</b> |
| 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          |
| <b>2</b> | <b>Волейбол</b>   | <b>0</b> | <b>34</b> | <b>0</b> | <b>34</b>  |
| 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          |
| <b>3</b> | <b>Лыжная подготовка</b>  | <b>0</b> | <b>32</b> | <b>0</b> | <b>32</b>  |
| 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          |
| <b>4</b> | <b>Баскетбол</b>  | <b>0</b> | <b>28</b> | <b>0</b> | <b>28</b>  |
| 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          |
| <b>5</b> | <b>Плавание</b>   | <b>0</b> | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>9,2</b> |
| 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            |
|     | <b>Итого</b>                                     | <b>0</b> | <b>164</b> | <b>0</b> | <b>163,2</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.  |
| 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.<br>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  |
| <b>2</b> | <b>Волейбол</b>                              |   |
| 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  |
| <b>3</b> | <b>Лыжная подготовка</b>  |   |
| 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.   |
| <b>4</b> | <b>Баскетбол</b>  |   |
| 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   |
| <b>5</b> | <b>Плавание</b>                                  |  |
| 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   |