

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 20.07.2023 08:25:12  
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

***44.03.01***  
код

***Педагогическое образование***  
наименование направления

---

Программа

***Иностранный язык (английский)***

---

---

Форма обучения

***Заочная***

---

Для поступивших на обучение в  
***2020 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. нормы здорового образа жизни, принципы физического воспитания и укрепления здоровья; особенности функциональных систем организма</p>  | <p>Обучающийся должен:<br/>Знать:<br/>1.Роль и место физической культуры и спорта в жизни и развитии человека.<br/>2.Средства, методы и принципы физической культуры и спорта.<br/>3.Основы здорового образа жизни,<br/>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:<br/>Уметь:<br/>1.Проводить самодиагностику и оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуально-типологических особенностей организма.<br/>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:<br/>Владеть:<br/>1.Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, навыками развития и совершенствования психофизических способностей и физических качеств.<br/>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> |            |
|----------|---|------------|---------------|------------|------------|
| <b>1</b> | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>0</b>   | <b>4</b>      | <b>0</b>   | <b>120</b> |
| 1.1      | Основы техники специально беговых упражнений                      | 0          | 4             | 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>16</b>  |
| 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          |
| 5.5      | 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   |
|----------|--|--|
| <b>1</b> | <b>Легкая атлетика</b>                       |  |
| 1.1      | Основы техники специально беговых упражнений | Обучение специально беговым упражнениям. Совершенствование специальных беговых упражнений. |