

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 25.11.2022 11:06:34
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.01.02 Спортивные секции

обязательная часть

Специальность

21.05.05

Физические процессы горного или нефтегазового производства

код

наименование специальности

Программа

специализация N 2 "Физические процессы нефтегазового производства"

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2021 г.

Стерлитамак 2022

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: Понимать: 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: 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: Обладать: 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 «Спортивные секции» 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 |
| | | Лек | Пр/Сем | Лаб | |
| 1 | Кроссовая подготовка | 0 | 4 | 0 | 120 |

| | | | | | |
|----------|---|----------|----------|----------|------------|
| 1.1 | Основы техники специально беговых упражнений. | 0 | 4 | 0 | 40 |
| 1.2 | Основы техники бега. | 0 | 0 | 0 | 40 |
| 1.3 | Развитие физических качеств. | 0 | 0 | 0 | 40 |
| 1.4 | Итоговое занятие по разделу. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | Лыжные гонки | 0 | 0 | 0 | 200 |
| 2.1 | Основы техники поворотов на лыжах. | 0 | 0 | 0 | 20 |
| 2.2 | Основы техники скользящего шага. | 0 | 0 | 0 | 40 |
| 2.3 | Основы техники попеременного двухшажного хода. | 0 | 0 | 0 | 20 |
| 2.4 | Основы техники одновременного бесшажного хода. | 0 | 0 | 0 | 20 |
| 2.5 | Основы техники одновременного двухшажного хода. | 0 | 0 | 0 | 20 |
| 2.6 | Основы техники одновременного одношажного (основной вариант). | 0 | 0 | 0 | 20 |
| 2.7 | Основы техники подъёмов на лыжах. | 0 | 0 | 0 | 20 |
| 2.8 | Основы техники торможения на лыжах. | 0 | 0 | 0 | 20 |
| 2.9 | Основы развития выносливости. | 0 | 0 | 0 | 20 |
| 2.10 | Итоговое занятие по разделу. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого | 0 | 4 | 0 | 320 |

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

| № | Наименование раздела / темы дисциплины | Содержание |
|----------|---|--|
| 1 | Кроссовая подготовка | |
| 1.1 | Основы техники специально беговых упражнений. | Совершенствование техники специально беговых упражнений. |