

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет  
Кафедра

*Общеуниверситетские кафедры*  
*Физвоспитания*

---

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**

дисциплина

***Б1.О.ДВ.01.02 Спортивные секции***

---

обязательная часть

Направление

***10.03.01***

***Информационная безопасность***

код

наименование направления

Программа

***Безопасность компьютерных систем (по отрасли или в сфере профессиональной деятельности)***

---

---

---

Форма обучения

***Очно-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**

<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. Выбирает оптимальные методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</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. планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</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. Владеет навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</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 «Спортивные секции» относится к обязательной части.

1. Владение 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
	Очно-заочная 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	
2.4	Основы техники	0	10	0	10

	одновременного бесшажного хода.				
1.2	Основы техники бега.	0	22	0	22
1.4	Итоговое занятие по разделу.	0	4	0	0
2.3	Основы техники попеременного двухшажного хода.	0	10	0	10
<b>2</b>	<b>Лыжные гонки</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>79,2</b>
2.1	Основы техники поворотов на лыжах.	0	8	0	7,2
2.2	Основы техники скользящего шага.	0	8	0	8
2.10	Итоговое занятие по разделу.	0	4	0	0
2.9	Основы развития выносливости.	0	8	0	12
2.8	Основы техники торможения на лыжах.	0	8	0	8
2.7	Основы техники подъёмов на лыжах.	0	8	0	8
2.6	Основы техники одновременного одношажного (основной вариант).	0	8	0	8
2.5	Основы техники одновременного двухшажного хода.	0	8	0	8
1.1	Основы техники специально беговых упражнений.	0	18	0	22
<b>1</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>0</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>84</b>
1.3	Развитие физических качеств.	0	40	0	40
	<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
2.4	Основы техники одновременного бесшажного хода.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода на лыжах
1.2	Основы техники бега.	Совершенствование техники бега по прямой на кроссовые дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники поворотов в беге на кроссовые дистанции. Совершенствование финиширования.
1.4	Итоговое занятие по разделу.	Сдача контрольных нормативов
2.3	Основы техники попеременного двухшажного хода.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на лыжах.
<b>2</b>	<b>Лыжные гонки</b>	
2.1	Основы техники	Совершенствование техники поворотов на лыжах в

	поворотов на лыжах.	движении.
2.2	Основы техники скользящего шага.	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом
2.10	Итоговое занятие по разделу.	Сдача контрольных нормативов
2.9	Основы развития выносливости.	Прохождение с переменной скоростью дистанции до 5 км.
2.8	Основы техники торможения на лыжах.	Совершенствование техники торможения на лыжах
2.7	Основы техники подъёмов на лыжах.	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах.
2.6	Основы техники одновременного одношажного (основной вариант).	Совершенствование техники одновременного одношажного хода на лыжах (основной вариант).
2.5	Основы техники одновременного двухшажного хода.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода на лыжах.
1.1	Основы техники специально беговых упражнений.	Совершенствование техники специально беговых упражнений.
<b>1</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	
1.3	Развитие физических качеств.	Развитие и совершенствование физических качеств(силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости)