

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 10:56:03  
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

---

Направление

***40.03.01***  
код

***Юриспруденция***  
наименование направления

---

Программа

***Государственно-правовой профиль***

---

---

---

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: Понимать: - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - методики развития физических качеств средствами физической культуры и базовых видов спорта; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - 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: Уметь: - 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 «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, 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>Кроссовая подготовка</b>	<b>0</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>84</b>
1.1	Основы техники специально беговых упражнений.	0	18	0	22
1.2	Основы техники бега.	0	22	0	22
1.3	Развитие физических качеств.	0	40	0	40
1.4	Итоговое занятие по разделу.	0	4	0	0
<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
2.3	Основы техники попеременного двухшажного хода.	0	10	0	10
2.4	Основы техники одновременного бесшажного хода.	0	10	0	10
2.5	Основы техники одновременного двухшажного хода.	0	8	0	8
2.6	Основы техники одновременного одношажного (основной вариант).	0	8	0	8
2.7	Основы техники подъёмов на лыжах.	0	8	0	8
2.8	Основы техники торможения на лыжах.	0	8	0	8
2.9	Основы развития выносливости.	0	8	0	12
2.10	Итоговое занятие по разделу.	0	4	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>Кроссовая подготовка</b>	
1.1	Основы техники специально беговых упражнений.	Совершенствование техники специально беговых упражнений.
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.
1.3	Развитие физических качеств.	Развитие и совершенствование физических качеств(силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости)
1.4	Итоговое занятие по разделу.	Сдача контрольных нормативов
<b>2</b>	<b>Лыжные гонки</b>	
2.1	Основы техники поворотов на лыжах.	Совершенствование техники поворотов на лыжах в движении.
2.2	Основы техники скользящего шага.	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом
2.3	Основы техники попеременного двухшажного хода.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на лыжах.
2.4	Основы техники	Совершенствование техники одновременного

	одновременного бесшажного хода.	бесшажного хода на лыжах
2.5	Основы техники одновременного двухшажного хода.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода на лыжах.
2.6	Основы техники одновременного одношажного (основной вариант).	Совершенствование техники одновременного одношажного хода на лыжах (основной вариант).
2.7	Основы техники подъёмов на лыжах.	Совершенствование техники преодоления подъёмов на лыжах.
2.8	Основы техники торможения на лыжах.	Совершенствование техники торможения на лыжах
2.9	Основы развития выносливости.	Прохождение с переменной скоростью дистанции до 5 км.
2.10	Итоговое занятие по разделу.	Сдача контрольных нормативов