

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 14:22:21  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*  
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**

дисциплина *Б1.О.ДВ.01.02 Спортивные секции*

обязательная часть

Направление

*44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)*  
код наименование направления

Программа

*Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности*

Форма обучения

**Заочная**

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

Стерлитамак 2023

**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>
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Раскрывает ценности, функции и роль физической культуры как социального явления и части культуры общества и личности.	Обучающийся должен: Знать: ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества
	УК-7.2. Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья.	Обучающийся должен: Уметь: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья
	УК-7.3. Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни.	Обучающийся должен: Владеть: методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой

**2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Спортивные секции» относится к обязательной части.

Целью освоения дисциплины «Спортивные секции» является: формирование фундаментальных знаний в области выбранных видов деятельности, а также освоение обучающимися теоретико-методических знаний и практических умений для работы в области физической культуры и подготовка их к разносторонней профессиональной

деятельности по направлению подготовки.

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):	
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	323,8

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	
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>80</b>
1.1	Техника бега на короткие дистанции	0	4	0	20
1.2	Техника бега на средние и длинные дистанции.	0	0	0	20
1.3	Техника высокого и низкого старта, стартовый разгон, бег по виражу, финиширование	0	0	0	20
1.4	Прыжки в длину с разбега	0	0	0	20
<b>2</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
2.1	Упражнения для мышц шеи, рук	0	0	0	20

2.2	Упражнения для мышц спины	0	0	0	20
2.3	Упражнения для мышц ног	0	0	0	20
<b>3</b>	<b>Волейбол</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
3.1	Обучение технике перемещений и методика обучения в волейболе	0	0	0	20
3.2	Обучение технике передачи мяча в волейболе.	0	0	0	20
3.3	Обучение технике нападающего удара и методика обучения в волейболе.	0	0	0	20
<b>4</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
4.1	Техника ловли и передачи мяча.	0	0	0	20
4.2	Техника ведения мяча.	0	0	0	20
4.3	Техника бросков мяча.	0	0	0	20
<b>5</b>	<b>Мини-футбол</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>63,8</b>
5.1	Техника передвижения	0	0	0	20
5.2	Техника ударов по мячу	0	0	0	20
5.3	Техника остановки мяча	0	0	0	23,8
	<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>323,8</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	Техника бега на короткие дистанции	Особенности техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.