

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

Факультет  
Кафедра

*Общеуниверситетские кафедры*  
*Физвоспитания*

---

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

дисциплина

*Общая физическая культура*

***Блок Б1, базовая часть, Б1.Б.ДВ.01.01***

цикл дисциплины и его часть (базовая, вариативная, дисциплина по выбору)

---

Направление

***40.03.01***

***Юриспруденция***

код

наименование направления

---

Программа

***Гражданско-правовой***

---

---

---

Форма обучения

***Очно-заочная***

---

Для поступивших на обучение в  
**2020 г.**

---

Разработчик (составитель)

***канд.пед.наук, доцент***

***Крылов В. М.***

ученая степень, должность, ФИО

Стерлитамак 2022

|   |          |
|---|----------|
| <b>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) .....</b>  | <b>3</b> |
| 1.1. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы .....  | 3        |
| 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю),<br>соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .   | 3        |
| <b>2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....</b>   | <b>4</b> |
| <b>3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества<br/>академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу<br/>обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную<br/>работу обучающихся .....</b> | <b>4</b> |
| <b>4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с<br/>указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных<br/>занятий.....</b>  | <b>4</b> |
| 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в<br>академических часах) .....  | 4        |
| 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) .....   | 6        |
| <b>5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по<br/>дисциплине (модулю).....</b>  | <b>6</b> |
| <b>6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) .....</b>  | <b>8</b> |
| 6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....   | 8        |
| 6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных<br>баз данных и информационных справочных систем .....  | 9        |

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

### 1.1. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы

Выпускник, освоивший программу высшего образования, в рамках изучаемой дисциплины, должен обладать компетенциями, соответствующими видам профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа:

|   |
|---|
| Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) |
|---|

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Формируемая компетенция<br>(с указанием кода)   | Этапы формирования компетенции                | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  |
|---|---|---|
| Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) | 1 этап: Знания                                | Обучающийся должен 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.       |
|   | 2 этап: Умения                                | Обучающийся должен 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 |
|   | 3 этап: Владения (навыки / опыт деятельности) | Обучающийся должен 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.                            |

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

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           |
|--|-----------------------|
|  | Очно-заочная обучения |
| Общая трудоемкость дисциплины                            | 328                   |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем:     |                       |
| лекций   |                       |
| практических (семинарских)                               | 2                     |
| другие формы контактной работы (ФКР)                     | 0,2                   |
| Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):     |                       |
| зачет  |                       |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 325,8                 |

| 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      |           |
| 3.10     | Итоговое занятие по разделу.           | 0   | 0        | 0        | 0         |
| 3.9      | Основы развития выносливости.          | 0   | 0        | 0        | 8         |
| <b>4</b> | <b>Баскетбол</b>                       | <b>0</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>44</b> |
| 3.4      | Основы техники                         | 0   | 0        | 0        | 8         |

|          |   |          |          |          |            |
|----------|---|----------|----------|----------|------------|
|          | одновременного бесшажного хода.                                   |          |          |          |            |
| 5.5      | Итоговое занятие по разделу.                                      | 0        | 0        | 0        | 0          |
| 4.1      | Основы техники стоек, остановок, поворотов на месте.              | 0        | 0        | 0        | 6          |
| 3.3      | Основы техники попеременного двухшажного хода.                    | 0        | 0        | 0        | 8          |
| 3.2      | Основы техники ступающего и скользящего шагов.                    | 0        | 0        | 0        | 8          |
| 3.1      | Основы техники поворотов на лыжах.                                | 0        | 0        | 0        | 8          |
| <b>3</b> | <b>Лыжная подготовка</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>72</b>  |
| <b>1</b> | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>0</b> | <b>2</b> | <b>0</b> | <b>120</b> |
| 3.6      | Основы техники одновременного одношажного хода(основной вариант). | 0        | 0        | 0        | 8          |
| 2.1      | Основы техники стоек и перемещений.                               | 0        | 0        | 0        | 10         |
| 5.3      | Основы техники плавания способом брасс.                           | 0        | 0        | 0        | 4          |
| 5.4      | Основы техники старта и поворотов в воде.                         | 0        | 0        | 0        | 5,8        |
| 4.6      | Основы техники броска в движении.                                 | 0        | 0        | 0        | 6          |
| 4.8      | Итоговое занятие по разделу.                                      | 0        | 0        | 0        | 0          |
| 3.7      | Основы техники подъёмов на лыжах.                                 | 0        | 0        | 0        | 8          |
| 3.5      | Основы техники одновременного двухшажного хода.                   | 0        | 0        | 0        | 8          |
| 5.2      | Основы техники плавания способом кроль на спине.                  | 0        | 0        | 0        | 4          |
| 1.1      | Основы техники специально беговых упражнений                      | 0        | 2        | 0        | 20         |
| 1.3      | Основы техники прыжка в длину.                                    | 0        | 0        | 0        | 20         |
| 1.4      | Основы техники эстафетного бега.                                  | 0        | 0        | 0        | 20         |
| 2.4      | Основы техники нижней боковой подачи.                             | 0        | 0        | 0        | 10         |
| 2.3      | Основы техники нижней прямой подачи.                              | 0        | 0        | 0        | 10         |
| 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>  |
| 1.2      | Основы техники бега.  | 0        | 0        | 0        | 20         |
| 5.1      | Основы техники плавания способом кроль на груди.                  | 0        | 0        | 0        | 6          |
| 3.8      | Основы техники торможения на лыжах.                               | 0        | 0        | 0        | 8          |
| 2.2      | Основы техники передач мяча.                                      | 0        | 0        | 0        | 10         |

|          |                                       |          |          |          |              |
|----------|---------------------------------------|----------|----------|----------|--------------|
| <b>5</b> | <b>Плавание</b>                       | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>19,8</b>  |
| 2.8      | Итоговое занятие по разделу.          | 0        | 0        | 0        | 0            |
| 2.7      | Основы техники блокирования.          | 0        | 0        | 0        | 10           |
| 2.6      | Основы техники нападающего удара.     | 0        | 0        | 0        | 10           |
| 2.5      | Основы техники верхней прямой подачи. | 0        | 0        | 0        | 10           |
| 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            |
| 4.7      | Развитие физических качеств.          | 0        | 0        | 0        | 8            |
|          | <b>Итого</b>                          | <b>0</b> | <b>2</b> | <b>0</b> | <b>325,8</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      | Основы техники специально беговых упражнений |            |

#### 5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Общая физическая культура» включает в себя следующие формы работ:

Теоретический раздел

- разработка упражнений различной целевой направленности (тренировочная, оздоровительная; силовая, стрейчинговая; релаксационная, развивающая).
- составление комплексов физических упражнений различной целевой направленности с учетом возрастных, гендерных и профессиональных особенностей.
- анализ методик исследования состояния здоровья, осанки, телосложения и психофизического статуса.

Практический раздел

Организация и проведение:

- малых форм занятий физическими упражнениями (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультпауза, физкультминутка);
- отдельных частей практического занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части);
- проведение исследования уровня здоровья, физической подготовленности.
- систематическое совершенствование навыков выполнения физических упражнений различной направленности, уровня личной физической подготовленности.
- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных нормативов.

Перечень тем для самостоятельной работы обучающихся :

1. Основы техники специально беговых упражнений.
2. Основы техники бега.

3. Основы техники прыжка в длину.
4. Основы техники эстафетного бега.
5. Основы техники метаний.
6. Развитие физических качеств.
7. Основы техники стоек и перемещений.
8. Основы техники передач мяча.
9. Основы техники нижней прямой подачи.
10. Основы техники нижней боковой подачи.
11. Основы техники верхней прямой подачи.
12. Основы техники нападающего удара.
13. Основы техники блокирования.
14. Основы техники поворотов на лыжах.
15. Основы техники ступающего и скользящего шагов.
16. Основы техники попеременного двухшажного хода.
17. Основы техники одновременного бесшажного хода.
18. Основы техники одновременного двухшажного хода.
19. Основы техники одновременного одношажного хода(основной вариант).
20. Основы техники подъёмов на лыжах.
21. Основы техники торможения на лыжах.
22. Основы развития выносливости.
23. Основы техники стоек, остановок, поворотов на месте.
24. Основы техники передвижений.
25. Основы техники ловли и передач мяча.
26. Основы техники ведения мяча.
27. Основы техники бросков.
28. Основы техники броска в движении.
29. Основы техники плавания способом кроль на груди.
30. Основы техники плавания способом кроль на спине.
31. Основы техники плавания способом брасс.
32. Основы техники старта и поворотов в воде.

Список учебно-методических материалов для самостоятельной работы

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114> (дата обращения: 23.06.2021).
2. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192> (дата обращения: 23.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 23.06.2021)
4. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные

проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343>

(дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

(дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.

6. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007>

(дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **Основная учебная литература:**

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114> (дата обращения: 23.06.2021).
2. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192> (дата обращения: 23.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 23.06.2021)

#### **Дополнительная учебная литература:**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

(дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.

2. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343>  
(дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.

3. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007>  
(дата обращения: 23.06.2021). – Режим доступа: по подписке.

## **6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование документа с указанием реквизитов</b> |
|--------------|--|
|--------------|--|