

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 27.06.2022 11:16:56
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad56

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

Факультет
Кафедра

Общеуниверситетские кафедры
Физвоспитания

Рабочая программа дисциплины (модуля)

дисциплина

Б1.О.ДВ.01.01 Общая физическая культура

обязательная часть

Направление

20.03.01

Техносферная безопасность

код

наименование направления

Программа

Пожарная безопасность

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2022 г.

Разработчик (составитель)

старший преподаватель

Волкова Е. А.

ученая степень, должность, ФИО

| | |
|---|----------|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций | 3 |
| 2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы | 4 |
| 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 | 4 |
| 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий..... | 4 |
| 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)..... | 4 |
| 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) | 6 |
| 5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 6 |
| 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) | 7 |
| 6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) | 7 |
| 6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем | 8 |

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. 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 «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 |
|--|------------------------|
| | 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 | |
|----------|--|------------|---------------|------------|-----------|
| 4.6 | Основы техники броска в движении. | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 5.4 | Основы техники старта и поворотов в воде. | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 5.3 | Основы техники плавания способом брасс. | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 5.2 | Основы техники плавания способом кроль на спине. | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 5.1 | Основы техники плавания способом кроль на груди. | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 5 | Плавание | 0 | 0 | 0 | 16 |
| 4.8 | Итоговое занятие по разделу. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3.7 | Основы техники подъёмов на лыжах. | 0 | 0 | 0 | 8 |
| 1.1 | Основы техники специально беговых упражнений | 0 | 4 | 0 | 20 |
| 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 |
| 2.4 | Основы техники нижней боковой подачи. | 0 | 0 | 0 | 10 |
| 2.3 | Основы техники нижней прямой подачи. | 0 | 0 | 0 | 10 |
| 2.2 | Основы техники передач мяча. | 0 | 0 | 0 | 10 |
| 3.5 | Основы техники одновременного двухшажного хода. | 0 | 0 | 0 | 8 |
| 2.1 | Основы техники стоек и перемещений. | 0 | 0 | 0 | 10 |
| 1.7 | Итоговое занятие по разделу. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1.6 | Развитие физических качеств. | 0 | 0 | 0 | 20 |
| 1.5 | Основы техники метаний. | 0 | 0 | 0 | 20 |
| 1.4 | Основы техники эстафетного бега. | 0 | 0 | 0 | 20 |
| 1.3 | Основы техники прыжка в длину. | 0 | 0 | 0 | 20 |
| 1.2 | Основы техники бега. | 0 | 0 | 0 | 20 |
| 2 | Волейбол | 0 | 0 | 0 | 70 |
| 2.8 | Итоговое занятие по разделу. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4.7 | Развитие физических качеств. | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 3.8 | Основы техники торможения на лыжах. | 0 | 0 | 0 | 8 |
| 4.5 | Основы техники бросков. | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 4.4 | Основы техники ведения мяча. | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 4.3 | Основы техники ловли и передач мяча. | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 4.2 | Основы техники передвижений. | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 4.1 | Основы техники стоек, остановок, поворотов на месте. | 0 | 0 | 0 | 6 |

| | | | | | |
|----------|---|----------|----------|----------|------------|
| 4 | Баскетбол | 0 | 0 | 0 | 42 |
| 3.10 | Итоговое занятие по разделу. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5.5 | Итоговое занятие по разделу. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3.9 | Основы развития выносливости. | 0 | 0 | 0 | 8 |
| 3 | Лыжная подготовка | 0 | 0 | 0 | 72 |
| 3.2 | Основы техники ступающего и скользящего шагов. | 0 | 0 | 0 | 8 |
| 3.1 | Основы техники поворотов на лыжах. | 0 | 0 | 0 | 8 |
| 1 | Легкая атлетика | 0 | 4 | 0 | 120 |
| 3.6 | Основы техники одновременного одношажного хода(основной вариант). | 0 | 0 | 0 | 8 |
| 3.4 | Основы техники одновременного бесшажного хода. | 0 | 0 | 0 | 8 |
| 3.3 | Основы техники попеременного двухшажного хода. | 0 | 0 | 0 | 8 |
| | Итого | 0 | 4 | 0 | 320 |

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

| № | Наименование раздела / темы дисциплины | Содержание |
|----------|--|--|
| 1.1 | Основы техники специально беговых упражнений | Обучение специально беговым упражнениям. Совершенствование специальных беговых упражнений. |
| 1 | Легкая атлетика | |

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

Самостоятельная работа студентов включает в себя теоретический раздел и предполагает следующие виды работ:

- 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.
- ведение дневника самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях.
- анализ методик исследования состояния здоровья, осанки, телосложения и психофизического статуса.
- самостоятельный выбор тем докладов, рефератов;
- подготовка докладов, рефератов;
- аналитическое исследование какой-либо проблемы;

Перечень тем для самостоятельной работы обучающихся:

1. Физическая культура как социо - культурное явление
2. Основы физического развития
3. Физическая культура в обеспечении здоровья.

4. Методическое обеспечение занятий физической культурой
5. Врачебно – педагогическое обеспечение занятий физической культурой
6. Основы профессионально – прикладной физической культуры
7. Физическое воспитание как основа физической подготовки
8. Основы самоконтроля в процессе физвоспитания
9. Спорт как социальное явление

Список литературы для самостоятельной работы студентов:

1. 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: 23.05.2022)
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: 23.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224> (дата обращения: 23.05.2022).
4. 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: 23.05.2022). – 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: 23.05.2022). – Режим доступа: по подписке.
6. 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: 23.05.2022). – Режим доступа: по подписке.

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

6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224> (дата обращения: 05.05.2022).
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: 23.05.2022). — 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: 23.05.2022)

Дополнительная учебная литература:

1. 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: 23.05.2022). – Режим доступа: по подписке.
2. 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: 23.05.2022). – Режим доступа: по подписке.
3. 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: 23.05.2022). – Режим доступа: по подписке.

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

| № п/п | Наименование документа с указанием реквизитов |
|-------|---|
|-------|---|

