

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 18.07.2025 14:48:50  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

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

Факультет  
Кафедра

*Общезуниверситетские кафедры*  
*Физвоспитания*

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

дисциплина

***Б1.О.ДВ.01.01 Общая физическая культура***

обязательная часть

Направление

***48.03.01***

код

***Теология***

наименование направления

Программа

***История и философия православия***

Форма обучения

***Заочная***

Для поступивших на обучение в  
***2021 г.***

Разработчик (составитель)  
***старший преподаватель***

***Шейко Г. А.***

ученая степень, должность, ФИО

Стерлитамак 2023

<b>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....</b>	<b>4</b>
<b>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 .....</b>	<b>4</b>
<b>4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....</b>	<b>4</b>
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	4
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) .....	6
<b>5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по 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 (модуля)	8
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем .....	9
6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства .....	10
<b>7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....</b>	<b>11</b>

**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 «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

		<b>Лек</b>	<b>Пр/Сем</b>	<b>Лаб</b>	
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>120</b>
1.1	Основы техники специально беговых упражнений	0	4	0	20
1.2	Основы техники бега.	0	0	0	20
1.3	Основы техники прыжка в длину.	0	0	0	20
1.4	Основы техники эстафетного бега.	0	0	0	20
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>
2.1	Основы техники стоек и перемещений.	0	0	0	10
2.2	Основы техники передач мяча.	0	0	0	10
2.3	Основы техники нижней прямой подачи.	0	0	0	10
2.4	Основы техники нижней боковой подачи.	0	0	0	10
2.5	Основы техники верхней прямой подачи.	0	0	0	10
2.6	Основы техники нападающего удара.	0	0	0	10
2.7	Основы техники блокирования.	0	0	0	10
2.8	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
<b>3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>
3.1	Основы техники поворотов на лыжах.	0	0	0	8
3.2	Основы техники ступающего и скользящего шагов.	0	0	0	8
3.3	Основы техники попеременного двухшажного хода.	0	0	0	8
3.4	Основы техники одновременного бесшажного хода.	0	0	0	8
3.5	Основы техники одновременного двухшажного хода.	0	0	0	8
3.6	Основы техники одновременного одношажного хода(основной вариант).	0	0	0	8
3.7	Основы техники подъёмов на лыжах.	0	0	0	8
3.8	Основы техники торможения на лыжах.	0	0	0	8
3.9	Основы развития выносливости.	0	0	0	8
3.10	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
<b>4</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>42</b>
4.1	Основы техники стоек, остановок, поворотов на месте.	0	0	0	6
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
4.6	Основы техники броска в движении.	0	0	0	6
4.7	Развитие физических качеств.	0	0	0	6
4.8	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
<b>5</b>	<b>Плавание</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>
5.1	Основы техники плавания способом кроль на груди.	0	0	0	4
5.2	Основы техники плавания способом кроль на спине.	0	0	0	4
5.3	Основы техники плавания способом брасс.	0	0	0	4
5.4	Основы техники старта и поворотов в воде.	0	0	0	4
5.5	Итоговое занятие по разделу.	0	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>320</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	Обучение специально беговым упражнениям. Совершенствование специальных 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

- изучение учебно – методической и спортивно – педагогической литературы по изучаемым модулям(легкая атлетика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, плавание)
- 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 (подготовительная часть, 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;

- самостоятельное 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 волейболиста
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 (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. Развитие физических качеств
30. Основы техники плавания способом кроль на груди
31. Основы техники плавания способом кроль на спине
32. Основы техники плавания способом брасс
33. Основы техники старта и поворотов в воде

Список учебно-методических материалов для самостоятельной работы

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: 05.05.2022).
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. 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.
2. 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).
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. 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.
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. 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.

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

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
1	Договор на доступ к ЭБС ZNANIUM.COM между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Знаниум» № 3/22-эбс от 05.07.2022
2	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/22-эбс от 04.03.2022
3	Договор на доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» между БашГУ и «Нексмедиа» № 223-950 от 05.09.2022
4	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-948 от 05.09.2022
5	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-949 от 05.09.2022
6	Соглашение о сотрудничестве между БашГУ и издательством «Лань» № 5 от 05.09.2022
7	ЭБС «ЭБ БашГУ», бессрочный договор между БашГУ и ООО «Открытые библиотечные системы» № 095 от 01.09.2014 г.
8	Договор на БД диссертаций между БашГУ и РГБ № 223-796 от 27.07.2022

9	Договор о подключении к НЭБ и о предоставлении доступа к объектам НЭБ между БашГУ в лице директора СФ БашГУ с ФГБУ «РГБ» № 101/НЭБ/1438-П от 11.06.2019
10	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/23-эбс от 03.03.2023

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»)**

№ п/п	Адрес (URL)	Описание страницы
1	<a href="http://www.volley.ru/">www.volley.ru/</a>	Сайт Всероссийской федерации волейбола. Документация Всероссийской федерации волейбола, история организации, информация о руководстве и структуре. Методическая литература и документы (официальные правила соревнований по волейболу)
2	<a href="http://www.rusathletics.com/fed/">www.rusathletics.com/fed/</a>	Сайт Всероссийской федерации легкой атлетики. Календари и результаты соревнований. Состав легкоатлетов и тренеров сборной России. Структура и документы федерации. Рейтинги и рекорды, а также другая статистика и нормативы. Официальные правила соревнований.
3	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>	Сайт Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Описание программных основ системы «Готов к труду и обороне». Нормативы. Структура ГТО. Нормативные акты. Ответы на вопросы. Медиагалерея. Новости ГТО. Онлайн-регистрация участника.
4	<a href="http://www.russiabasket.ru/">www.russiabasket.ru/</a>	Структура федерации. Официальные документы. Официальные правила соревнований. Новости баскетбола. Анонсы и результаты соревнований. Видеозаписи матчей, семинаров для тренеров, преподавателей и спортсменов. Фотоматериалы.
5	<a href="http://www.flgr.ru/">www.flgr.ru/</a>	Сведения о федерации лыжных гонок. Календарь российских и международных соревнований. Официальные документы. Правила соревнований. Фотогалерея федерации.
6	<a href="http://www.russwimming.ru/">www.russwimming.ru/</a>	Всероссийская федерация плавания. Региональные федерации плавания. Руководство. Рабочие органы. Документация. Календарь соревнований. Документы по соревнованиям. Научно-практические конференции. Олимпийская история плавания. Фото и видео галереи. Литература о плавании. Правила соревнований. Пресс-релизы.

**6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

Наименование программного обеспечения
Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc
Office 365 A1 для студентов 1. Project for Office 2. Common Data Service 3.

Education Analytics 4.	Microsoft Kaizala Pro 5.	Whiteboard 6.	Office Mobile Apps for Office 365 7.	To-Do 8.	Azure Active Directory Basic for EDU 9.
School Data Sync 10.	Microsoft Stream for O365 E3 SKU 11.	Microsoft Teams 12.	Microsoft StaffHub 13.	Power Automate for Office 365 14.	Power Apps for Office 365 15.
Azure Rights Management 16.	Microsoft Forms 17.	Microsoft Planner 18.	Sway 19.	Yammer for Academic 20.	Office for the web (Education) 21.
Skype for Business Online 22.	SharePoint for EDU 23.	Exchange Online	Windows XP		

**7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

<b>Тип учебной аудитории</b>	<b>Оснащенность учебной аудитории</b>
спортивный зал	Учебно-практическое оборудование: мячи баскетбольные; мячи волейбольные; лыжи в комплекте; щиты баскетбольные с кольцами; стойки волейбольные с сеткой; гимнастические стенки; турники