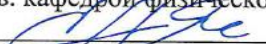



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

Актуализировано:  
на заседании кафедры  
протокол № 13 от «06» июня 2018 г.  
Зав. кафедрой физического воспитания  
 / С.Т.Аслаев

Согласовано:  
Председатель УМК института  
 / Р.А. Гильмутдинова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**




Дисциплина  
**Общая физическая подготовка**

Базовая часть

Направление подготовки  
38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Направленность (профиль) подготовки  
Муниципальное управление

Квалификация  
Бакалавр

Разработчик (составитель)	 / С.Т.Аслаев
профессор	 / Н.И.Карташев
ст.преподаватель	 / Т.В.Армянинова
доцент	

Дата приема: 2016г.

Уфа 2018

Составитель / составители: профессор Аслаев С.Т., ст. преподаватель Карташев Н.И.; доцент Армянинова Т.В.

Рабочая программа дисциплины актуализирована на заседании кафедры физического воспитания протокол от «06» июня 2018 г. № 13.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_,  
протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой

 / С.Т. Аслаев /

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_,  
протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_,  
протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_,  
протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

## Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных спланируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	6
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	6
4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах информирования, описание шкал оценивания	6
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	8
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	19
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	19
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	19
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	20

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Результаты обучения		Формируемая компетенция (с указанием кода)	Примечание
Знания	<p><u>Знать</u> содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности</p> <p><u>Знать</u> методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья и способы достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)</p> <p>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</p>	
Умения	<p><u>Уметь</u> планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности.</p> <p><u>Уметь</u> самостоятельно, методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; достигать должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)</p> <p>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</p>	
Владения (навыки/опыт деятельности)	<p><u>Владеть</u> приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности - практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни;</p> <p><u>Владеть</u> практикой использования в профессиональной деятельности и</p>	<p>Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)</p> <p>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</p>	

	повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта; личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей; должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения освоения сугубо профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.		
--	--	--	--

## 2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к базовой части. Дисциплина изучается на 1-3 курсах в 1-6 семестрах при очной форме обучения и на 1 курсе при заочной форме обучения.

Цели изучения дисциплины физического воспитания студентов является формирование физической подготовленности студентов и целенаправленное использование разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение многообразных воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Основными задачами освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» являются:

- понимание социальной значимой физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии и быту;

Логическая и содержательно-методическая взаимосвязь дисциплины с другими частями ОП ВО осуществляется посредством взаимообусловленности со следующими дисциплинами (модулями): «Физическая культура и спорт», «Спортивные секции».

Эти дисциплины направлены на формирование компетенции ОК-7, ОК-8.

### 3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

Содержание рабочей программы представлено в Приложении № А.

### 4. Фонд оценочных средств по дисциплине

#### 4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

**Компетенция: ОК-7:** способность к самоорганизации и самообразованию.

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
Первый этап (уровень)	Знать: содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности.	Знает в пределах программы среднего (полного) общего образования	Знает содержание и особенности процессов самоорганизации и самообразования, но дает неполное обоснование соответствия выбранных технологий реализации процессов целям профессионального роста
Второй этап (уровень)	Уметь: самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности.	Не умеет	Умеет владеть системой отбора содержания обучения в соответствии с намеченными целями самообразования, но при выборе методов и приемов не полностью учитывает условия и личностные возможности овладения этим содержанием
Третий этап (уровень)	Владеть: технологиями организации процесса самообразования; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки	Не владеет	Владеет технологиями организации процесса самообразования; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности

	деятельности.		
--	---------------	--	--

**ОК-8:** способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
Первый этап (уровень)	Знать: методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья и способы достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не знает	Знает методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья и способы достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но допускает незначительные ошибки
Второй этап (уровень)	Уметь: самостоятельно, методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; достигать должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не умеет	Умеет самостоятельно, методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; достигать должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но допускает незначительные ошибки
Третий этап (уровень)	Владеть: понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта; личным опытом, умениями и навыками повышения своих	Не владеет	Владеет способностью систематически использовать понятийный аппарат в сфере физической культуры и спорта ; личный опыт, умения и

	<p>функциональных и двигательных способностей; должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения освоения сугубо профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения</p>		<p>навыки повышения своих функциональных и двигательных способностей; должный уровень физической подготовленности, необходимый для ускорения освоения сугубо профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе; для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения, но допускает незначительные ошибки</p>
--	---	--	--

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

**Для очной формы обучения**

Этапы освоения	Результаты обучения	Компетенция	Оценочные средства
<p>1-й этап Знания</p>	<p>1. содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности</p>	<p>Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)</p>	<p>индивидуальный опрос, реферат, контрольные нормативы</p>
	<p>2. методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья и способы достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</p>	<p>индивидуальный опрос, реферат, контрольные нормативы</p>
<p>2-й этап Умения</p>	<p>1. самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и</p>	<p>Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)</p>	<p>индивидуальный опрос, реферат, контрольные</p>



	структурированной для выполнения профессиональной деятельности		нормативы
	2.самостоятельно, методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; достигать должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	индивидуальный опрос, реферат, контрольные нормативы
3-й этап Владеть навыками	1.технологиями организации процесса самообразования; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	индивидуальный опрос, реферат, контрольные нормативы
	2.понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей; должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения освоения сугубо профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	индивидуальный опрос, реферат, контрольные нормативы

#### Для заочной формы обучения

Этапы	Результаты обучения	Компетенция	Оценочные
-------	---------------------	-------------	-----------

освоения			средства
1-й этап Знания	1. содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	реферат
	2. методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья и способы достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	реферат
2-й этап Умения	1. самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	реферат
	2. самостоятельно, методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; достигать должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	реферат, контрольные нормативы
3-й этап Владеть навыками	1. технологиями организации процесса самообразования; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	реферат

	<p>2.понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта; личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей; должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения освоения сугубо профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения</p>	<p>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</p>	<p>реферат</p>
--	---	---	----------------

### Вопросы для индивидуального и группового опроса

1. Понятие о средствах формирования физической культуры человека, их классификационная характеристика.
2. Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры.
3. Суть и основные признаки физических упражнений.
4. Классификации физических упражнений и их значение.
5. Характеристика наиболее распространенных классификаций.
6. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).
7. Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.
8. Общая и специальная физическая подготовка.
9. Техническая подготовка.
10. Тактическая подготовка
11. Морально-волевая и психологическая подготовка
12. Установка перед играми и разбор проведенных игр.
13. Места проведения занятий. Оборудование и инвентарь.
14. Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол.
15. Методы организации занимающихся.
16. Анализ техники и методика обучения стойке и передвижению нападающего.
17. Анализ техники и методика обучения ловле мяча.
18. Техническая подготовка волейболистов.
19. Тактическая подготовка волейболистов.
20. Требования к подбору игр, организация и проведение подвижных игр.
21. Игры, активизирующие внимание и повышение эмоционального состояния.
22. Средства физического воспитания и их классификация.
23. Факторы природной среды как средства физического воспитания.
24. История возникновения и развития мини-футбол.
25. Эволюция и развития инвентаря для игры в мини-футбол.
26. Современные тенденции и характеристики инвентаря для игры в мини-футбол.
27. Содержание игры в футбол и ее характеристика как средства физического воспитания.
28. Координационные способности в мини-футболе. Специфика развития.
29. Гибкость и способность к расслаблению в мини-футболе. Специфика развития.

30. Выносливость в мини-футболе. Специфика развития.

### **Критерии и методика оценивания для студентов ОФО**

Устный индивидуальный опрос проводится с целью выяснения наиболее сложных вопросов, степени усвоения информации. Студент излагает содержание вопроса изученной темы.

Критерии и методика оценивания:

- зачтено выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы.
- не зачтено выставляется студенту, если при ответе на вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос.

### **Примерный перечень тем рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Здоровье и здоровый образ жизни.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов.
3. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
4. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
5. Студенческий спорт, его формы организации и отличительные особенности.
6. Воспитание физических качеств в избранном виде спорта.
7. Воспитание быстроты, силы, координационных способностей, гибкости и выносливости (определение и понятия физических качеств).
8. Основы техники ходьбы и бега.
9. Основы техники прыжков.
10. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
11. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
12. Методика проведения оздоровительного бега.
13. Требования к подбору игр, организация и проведение подвижных игр.
14. Игры, активизирующие внимание и повышение эмоционального состояния.
15. Средства физического воспитания и их классификация.
16. Факторы природной среды как средства физического воспитания.
17. Выдающиеся отечественные игроки в бадминтон.
18. Выдающиеся зарубежные игроки в бадминтон.
19. История возникновения и развития бадминтона.
20. Эволюция и развития инвентаря для игры в бадминтон.
21. Современные тенденции и характеристики инвентаря для игры в бадминтон.
22. Скоростные способности в бадминтоне. Специфика развития.
23. Координационные способности в бадминтоне. Специфика развития.
24. Гибкость и способность к расслаблению в бадминтоне. Специфика развития.
25. Выносливость в бадминтоне. Специфика развития.
26. Специальная работоспособность в бадминтоне.
27. История развития Международной, Европейской и Российской федерации бадминтона.

28. Структура и функционирование Международной, Европейской и Российской федерации бадминтона
29. Методика организации соревнований по бадминтону.
30. Классификация техники игры.

### **Критерии и методика оценивания для студентов ОФО**

- студенту засчитывается реферат, если студент полностью раскрыл тему реферата, даны развернутые ответы на все пункты содержания реферата, продемонстрировано знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок. Заключение (выводы) раскрывают суть исследования. Список литературы не менее 15 современных источников.
- студенту не засчитывается реферат, если студент не полностью раскрыл тему реферата, не даны развернутые ответы на большинство пунктов содержания реферата, не продемонстрировано знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Практическая часть работы выполнена с неточностями и ошибками. Заключение (выводы) не раскрывают суть исследования. Список литературы менее 15 современных источников.

### **Примерный перечень тем рефератов для студентов ЗФО**

1. Физическая культура и спорт – часть общеразвивающей культуры.
2. Спорт - основное явление культурной жизни.
3. Основные компоненты физической культуры.
4. Физическая культура студента.
5. Физическая культура и спорт – как средства сохранения и укрепления здоровья учащихся, их физического и спортивного совершенствования.
6. Профессиональная направленность физического воспитания.
7. Гуманитарная значимость физической культуры.
8. Ценностные ориентации и отношение учащихся к физической культуре.
9. Занятия физической культурой. Основа активной жизни молодежи.
10. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
11. Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол.
12. Последовательность обучения технике игры.
13. Анализ техники и методика обучения стойке и передвижению нападающего.
14. Анализ техники и методика обучения ловле мяча.
15. Анализ техники и методика обучения остановке с мячом прыжком и двумя шагами.
16. Анализ техники и методика обучения поворотам с мячом на месте.
17. Анализ техники и методика обучения передачам мяча на месте.
18. Анализ техники и методика обучения передачам мяча в движении.
19. Анализ техники и методика обучения ведению мяча на месте.
20. Анализ техники и методика обучения ведению мяча в движении.
21. Анализ техники и методика обучения броску мяча с места одной рукой сверху.
22. Анализ техники и методика обучения броску в движении после двух шагов.
23. Анализ техники и методика обучения штрафному броску.
24. Анализ техники и методика обучения броску в прыжке.
25. Игровое время, ничейный счёт и дополнительные периоды

## Критерии оценки рефератов для ЗФО

- студенту засчитывается реферат , если студент полностью раскрыл тему реферата, даны развернутые ответы на все пункты содержания реферата, продемонстрировано знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок . Заключение (выводы) раскрывают суть исследования. Список литературы не менее 15 современных источников.
- студенту не засчитывается реферат , если студент не полностью раскрыл тему реферата, не даны развернутые ответы на большинство пунктов содержания реферата, не продемонстрировано знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Практическая часть работы выполнена с неточностями и ошибками . Заключение (выводы) не раскрывают суть исследования. Список литературы менее 15 современных источников

## Контрольные нормативы

Контрольные тесты оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений.

Мужчины

Контрольные нормативы по выбору

№ п/п	Упражнения	5	4	3	2	1
1	Тройной прыжок в длину с места (см)	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50
2	Силовая выносливость 45сек (и. п. стоя, упор присев, упор лежа, упор присев)( к-во)	30	26	22	18	14
3	Приседания на одной ноге, опора о стену(к-во раз на каждой)	26	22	18	14	10
4	В висе поднимание ног до касания перекладины (к-во раз)	10	8	6	4	2

Женщины

Контрольные нормативы по выбору

№ п/п	Упражнения	5	4	3	2	1
1	Тройной прыжок в длину с места (см)	6,20	5,80	5,40	5,00	4,60
2	Силовая выносливость 45сек (и. п. стоя, упор присев, упор лежа, упор присев)( к-во)	22	20	18	16	14
3	Приседания на одной ноге, опора о стену(к-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

Дополнительные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Женщины

Тесты	Оценка подготовленности
-------	-------------------------

	5	4	3	2	1
1. Бег 3000 м (мин, сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
2. Бег на лыжах 3 км (мин, сек) или 5 км (мин, сек)	18.00 31.00	18.30 32.30	19.30 34.15	20.00 36.40	21.00 38.6/бв
3. Плавание 50 м (сек) или 100 м (мин, сек)	54.0 2.15	1.03 2.40	1.14 3.05	1.24 3.35	б/вр 4.10
4. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
5. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	365 120	350 115	325 110	300 105	280 100
6. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
7. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
8. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования.				

#### Мужчины

Тесты	Оценка подготовленности				
	5	4	3	2	1
1. Бег 5000 м (мин, сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек) или 10 км (мин, сек)	23.50 50.00	25.00 52.00	26.25 55.00	27.45 58.00	28.30 б/вр
3. Плавание 50 м (сек) или 100 м (мин, сек)	40.0 1.40	44.0 1.50	48,0 2.00	57.0 2.15	б/вр 2.30
4. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	480 145	460 140	435 135	410 130	390 125
6. Подтягивание и разгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
7. Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1

8. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
9. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования.				

Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка подготовленности									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м, с. или прыжок в длину с места	6,5	7,4	8,0	8,7	9,5	3,6	4,3	4,6	5,0	5,6
	80	70	60	50	40	40	30	20	10	00
2. Тест на силовую подготовленность -поднимание (сед) и опускание туловища из	50	40	30	20	10					
положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, кол-во раз										
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или сгибание и выпрямление рук в упоре лежа						12	9	7	5	3
						35	30	25	20	5
4. 12-мин. беговой тест Купера (км)	2000	1800	1600	1400	1200	2600	2400	2200	2000	1800

Тесты по профессионально-прикладной физической подготовке студентов

Тесты	Оценка подготовленности				
	5	4	3	2	1
Женщины					



1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	18	16	14	12	10
2. Проба Штанге (задержка дыхания), с	80	70	60	50	40
Мужчины					
1. В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	10	7	5	3	2
2. Проба Штанге (задержка дыхания), с	80	70	60	50	40

Тесты по профессионально-прикладной физической подготовке студентов специального и спортивного учебных отделений

Тесты	Оценка подготовленности				
	5	4	3	2	1
Женщины					
1. Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (кол-во раз)	16	14	12	10	8
2. Проба Штанге (задержка дыхания)	50 сек	40 сек	35 сек	30 сек	25 сек
Мужчины					
1. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3	2	1
2. Проба Штанге (задержка дыхания)	50 сек	40 сек	35 сек	30 сек	5 сек

Дополнительные упражнения по ППФП по специализированным видам спорта  
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Тесты	Оценка подготовленности				
	5	4	3	2	1
Женщины					
Бег на лыжах 3 км. (мин)	18.0	18.30	19.30	20.00	21.00
Мужчины					
Бег на лыжах 5 км. (мин)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30

Плавание					
ТЕСТЫ	Оценка подготовленности				
	5	4	3	2	1
Основное отделение					
Женщины					
Плавание 50 м. (мин)	0.54	1.03	1.14	1.24	Без врем
Мужчины					
Плавание 100 м. (мин)	1.40	1.50	2.00	2.15	2.30
Специальное медицинское отделение					
Женщины					
Плавание 50 м (мин)	Без учета времени				
Мужчины					
Плавание 100 м. (мин)	Без учета времени				

**Контрольные нормативы физической подготовленности для студентов  
специального отделения**

Тесты	Пол	Оценка подготовленности				
		5	4	3	2	1
1. Упражнение на гибкость (наклон вперед до касания пола) 6 секунд	М Ж	ладони	кулаки	пальцы	-	-
2. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз	М Ж					
3. Подтягивание на перекладине в висе лежа, кол-во раз	М					
4. Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	М Ж					
5. Прыжок в длину с места, см	М Ж					
6. Бег 3 км, мин.с 2 км, мин.с	М Ж					

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Средняя оценка тестов общефизической и профессионально-прикладной физической подготовленности

Оценка тестов общей физической, спортивно – технической и профессионально прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2.0	3.0	3.5

Критерии и методика оценивания:

Условием зачета является выполнение тестов по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке не ниже чем на «удовлетворительно», оценка результатов учебно-тренировочных занятий определяется по таблице при условии выполнения каждого из запланированных тестов.

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **Основная литература:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. -

Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

3. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

#### Дополнительная литература:

1. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания : учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5265-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946>

2. Родин, А.Я. Введение в профессию (Физическая культура) : учебное пособие / А.Я. Родин, М.А. Родин. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1159-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232464>

3. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры : учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Изд. 2-е. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 296 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-91930-041-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429371>

#### 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - <https://elib.bashedu.ru/>
2. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com/>
3. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - <https://biblioclub.ru/>
4. Научная электронная библиотека - elibrary.ru (доступ к электронным научным журналам) - [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp)
5. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - <http://www.bashlib.ru/catalogi/>
6. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/>
7. Государственная публичная научно-техническая библиотека России. База данных международных индексов научного цитирования SCOPUS - <http://www.gpntb.ru>.
8. Государственная публичная научно-техническая библиотека России. База данных международных индексов научного цитирования WebofScience - <http://www.gpntb.ru>

Программное обеспечение:

1. Windows 8 Russian Windows Professional 8 Russian Upgrade.  
Договор №104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные.
2. MicrosoftOfficeStandard 2013 Russian  
Договор №114 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные.

**6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине: Общая физическая подготовка**

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения Реквизиты подтверждающего документа
1	2	3
<p><b>1. учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа:</b> игровой зал, зал бокса, зал кикбоксинга, зал тяжелой атлетики, лыжная база, спортивная площадка (спортивный корпус)</p> <p><b>2. учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций,</b> игровой зал, зал бокса, зал кикбоксинга, зал тяжелой атлетики, лыжная база, спортивная площадка (спортивный корпус)</p> <p><b>3. учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации:</b> игровой зал, зал бокса, зал кикбоксинга, зал тяжелой атлетики, лыжная база, спортивная площадка (спортивный корпус)</p> <p><b>4. помещения для самостоятельной работы:</b> аудитория № 613 (гуманитарный корпус)</p>	<p align="center"><b>Игровой зал</b> Стойки волейбольные – 2 шт., сетки для волейбола - 1 шт., мячи волейбольные - 10 шт., щиты баскетбольные с кольцом - 2 шт.(тренировочные), мячи баскетбольные - 20 шт., ворота мини-футбольные – 2 шт., мячи мини-футбольные – 20 шт.</p> <p align="center"><b>Зал бокса</b> Ринг тренировочный – 1 шт., мешок боксерский тренировочный – 10 шт., тренажеры – 7 шт., шведские стенки – 5 шт., набивные мячи – 10 шт.</p> <p align="center"><b>Зал кикбоксинга</b> Ковер бордовый – 1 шт., мешки боксерские – 5 шт., беговая дорожка – 1 шт., тренажеры – 2 шт.</p> <p align="center"><b>Зал тяжелой атлетики</b> Тренажеры – 10 шт.</p> <p align="center"><b>Лыжная база</b> Беговые лыжи – 120 пар.</p> <p align="center"><b>Спортивная площадка</b> Ворота мини-футбольные – 2 шт., площадка для мини-футбола – 1 шт., для баскетбола – 1 шт., для волейбола – 1 шт.</p> <p align="center"><b>Аудитория № 613</b> Учебная мебель, доска, моноблок стационарный – 15 шт.</p>	<p>1. Windows 8 Russian Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор №104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные.</p> <p>2. MicrosoftOfficeStandard 2013 Russian Договор №114 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные.</p>

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
 ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
 ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Общая физическая подготовка на 1 семестр

очная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	54
лекций	
практических/ семинарских	54
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Раздел 1: Теоретическая подготовка</b>							
1.	1.1.Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		6			Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
2.	1.2.Основы физической и спортивной подготовки. Физические способности человека		8			Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
3.	1.3.Социально-биологические основы ФК и Спорта		8			Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
4.	1.4.Профессионально-прикладная физическая подготовка		8			Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.

							интернет по данной теме.	
5.	1.5.Профилактические,реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями		8			Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
6.	1.6.Теоретические основы лыжного спорта		8			Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
<b>Раздел 2: Лёгкая атлетика.</b>								
7.	2.1.Специальные и подводящие беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. (30 м. И 100 м.). Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений		8			Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
<b>Всего часов:</b>			54					

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Общая физическая подготовка на I семестр

заочная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	4,2
лекций	
практических/ семинарских	4
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	319,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	4

Форма(ы) контроля:

зачет 1 семестр



№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Раздел 1: Теоретическая подготовка</b>							
1.	1.1.Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов				8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
2.	1.2.Основы физической и спортивной подготовки. Физические способности человека.				8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
3.	1.3.Социально-биологические основы ФК и спорта				8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
4.	1.4.Профессионально-прикладная физическая подготовка.				8	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов	реферат

							интернет по данной теме.	
5.	1.5.Профилактические,реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.				8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
6.	1.6.Теоретические основы лыжного спорта.				8	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
<b>Раздел 2: Лёгкая атлетика.</b>								
7.	2.1.Специальные и подводящие беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. (30 м. И 100 м.). Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.				8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
8.	2.2.Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции(100м.). Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.				8	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
9.	2.3.Развитие скоростной выносливости .Бег на дистанцию 400м.				8	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
10.	2.4.Развитие выносливости. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции (1000-3000м.)				8	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
11.	2.5.Развитие скоростно-силовых качеств. Техника				8	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и	реферат

	метания мяча, гранаты на дальность.						материалов интернет по данной теме.	
12.	2.6.Эстафетный бег. Техника бега. Техника передачи эстафетной палочки.				8	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
	<b>Раздел 3: Волейбол.</b>							
13.	3.1.Цели и задачи игры. Правила. Понятие о технике игры Стойки, передвижения, прыжки.				8	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
14.	3.2.Приём-передача мяча(верхняя и нижняя) на месте, в движении, в прыжке.				8	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат

		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
15.	3.3.Подача мяча (нижняя прямая, верхняя прямая).Приём-передача и подача мяча в заданную зону.				8	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
16.	3.4.Техника атакующих действий.				8	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
17.	3.5.Техника защиты-постановка блока.				8	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
18.	3.6.Групповые взаимодействия на площадке.				8	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
19.	3.7.Командные действия в нападении и защите. Тактика игры. Двусторонняя учебная игра.				8	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
	<b>Раздел 4: Баскетбол.</b>							

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
20.	4.1.Ведение мяча правой и левой рукой без зрительного контроля с изменением направления и скорости. Ведение с сопротивлением.				8	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
21.	4.2.Броски мяча с двойного шага после ведения и ловли .Броски с места.				8	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
22.	4.3.Личная и зонная защита. Противодействия защите.				8	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
23.	4.4.Групповые и командные взаимодействия в нападении и в защите (стенка, двойка, тройка, заслон). Двусторонняя учебная				8	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат

	игра.							
	<b>Раздел 5: Лыжная подготовка.</b>							
24.	5.1.Подбор инвентаря и снаряжения. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Правила подбора и нанесения лыжной смазки. Теоретические сведения по технике лыжных ходов.				8	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
25.	5.2.Скользящий ход без лыжных палок. Техника работы палками. Техника классических ходов (одновременных и попеременных).				8	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
26.	5.3.техника торможения плугом и упором. Техника поворотов на месте и в движении.				8	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат

		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
27.	5.4.Техника коньковых ходов (одновременных, попеременных, без отталкивания)				8	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
28.	5.5.Техника преодоления спусков и подъёмов.				8	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
29.	5.6.Развитие общей выносливости. Ходьба по пересечённой местности.				8	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
	<b>Раздел 6: Практические занятия.</b>							
30.	6.1.Гимнастика. Строевая подготовка(построения, перестроения, повороты на месте и в движении индивидуально и строем, выход из строя, сдача рапорта)		2		8	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы
31.	6.2.Гимнастика.ОРУ.Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.		2		10	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы



№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
32.	6.3.Методико-практические занятия.				10	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
33.	6.4.Методика проведения разминки в УТЗ.				10	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
34.	6.5.Простейшие методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.				10	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
35.	6.6.Основы методики самомассажа.				10	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
36.	6.7.Методы контроля за состоянием здоровья и физическим				10	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет	реферат

	развитием.						по данной теме.	
37.	6.8.Методы контроля за функциональным состоянием организма.				10	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
38.	6.9.Основы методики судейства по избранному виду спорта.				9,8	Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
	<b>Всего часов:</b>		4		319,8			

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Общая физическая подготовка на 2 семестр

очная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	54
лекций	
практических/ семинарских	53,8
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

зачет\_2семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	2.2.Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции(100м.). Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		6			Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы,опрос
2.	2.3.Развитие скоростной выносливости .Бег на дистанцию 400м.		8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	2.4.Развитие выносливости. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции (1000- 3000м.)		8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	2.5.Развитие скоростно-силовых качеств. Техника		8			Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и	Реферат, контрольные нормативы.

	метания мяча, гранаты на дальность.						материалов интернет по данной теме.	
5.	2.6.Эстафетный бег. Техника бега. Техника передачи эстафетной палочки.		8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Раздел 3: Волейбол.</b>							
7.	3.1.Цели и задачи игры. Правила. Понятие о технике игры Стойки, передвижения, прыжки.		8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы,опрос
8.	3.2.Приём-передача мяча(верхняя и нижняя) на месте, в движении, в прыжке.		7,8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		53,8					

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Общая физическая подготовка на 3 семестр

очная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	54
лекций	
практических/ семинарских	53,8
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

зачет 3семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	3.3.Подача мяча (нижняя прямая, верхняя прямая).Приём- передача и подача мяча в заданную зону.		6			Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы,опрос
2.	3.4.Техника атакующих действий.		8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	3.5.Техника защиты- постановка блока.		8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	3.6.Групповые взаимодействия на площадке.		8			Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	3.7.Командные действия в нападении		8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы	Реферат, контрольные

	и защите. Тактика игры. Двусторонняя учебная игра.						и материалов интернет по данной теме.	нормативы.
	<b>Раздел 4: Баскетбол.</b>							
6.	4.1.Цели и задачи игры. Правила. Передвижения, остановки, повороты, стойки.		8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы,опрос
7.	4.2.Передачи на месте и в движении различными способами без смены и со сменой мест.		7,8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		53,8					



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Общая физическая подготовка на 4 семестр

очная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	54
лекций	
практических/ семинарских	53,8
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

зачет 4семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	4.3.Ведение мяча правой и левой рукой без зрительного контроля с изменением направления и скорости. Ведение с сопротивлением.		6			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	4.4.Броски мяча с двойного шага после ведения и ловли .Броски с места.		8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	4.5.Личная и зонная защита. Противодействия защите.		8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	4.6.Групповые и командные взаимодействия в нападении и в защите (стенка, двойка, тройка, заслон). Двусторонняя учебная		8			Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.

	игра.							
	<b>Раздел 5: Лыжная подготовка.</b>							
5.	5.1.Подбор инвентаря и снаряжения. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Правила подбора и нанесения лыжной смазки. Теоретические сведения по технике лыжных ходов.		8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы,опрос
6.	5.2.Скользящий ход без лыжных палок. Техника работы палками. Техника классических ходов (одновременных и попеременных).		8			Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
7.	5.3.Техника торможения плугом и упором. Техника поворотов на месте и в движении.		7,8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		53,8					

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Общая физическая подготовка на 5 семестр

очная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	54
лекций	
практических/ семинарских	53,8
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

зачет 5семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	5.4.Техника коньковых ходов (одновременных, попеременных, без отталкивания)		6			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	5.5.Техника преодоления спусков и подъёмов.		8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	5.6.Развитие общей выносливости. Ходьба по пересечённой местности.		8			Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы,опрос
	<b>Раздел 6: Практические занятия.</b>							
4.	6.1.Гимнастика. Строевая подготовка(построения, перестроения, повороты на месте и в движении индивидуально и строем, выход из строя, сдача рапорта)		8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.

5.	6.2.Гимнастика.ОРУ.Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.		8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
6.	6.3.Упражнения на развитие силы:1-с преодолением собственного веса, 2-парные упражнения с сопротивлением, 3-с отягощениями, 4-поднимание и переноска груза, 5-гиревой спорт.		8			Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы,опрос
7.	6.4.Занятия избранным видом спорта.		7,8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		53,8					

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Общая физическая подготовка на 6 семестр

очная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	58
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	58
лекций	
практических/ семинарских	57,8
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

зачет бсеместр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	6.5.Методико-практические занятия.		8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	6.6.Методика проведения разминки в УТЗ.		8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	6.7.Простейшие методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.		8			Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы,орпрос
4.	6.8.Основы методики самомассажа.		8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.



5.	6.9.Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием.		8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
6.	6.10.Методы контроля за функциональным состоянием организма.		8			Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
7.	6.11.Основы методики судейства по избранному виду спорта.		9,8			Основная:1-3;	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		57,8					