



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

Утверждено:  
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  
**Физическая культура и спорт**

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: 2018г.

Уфа 2018

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

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

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 с планируемыми 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	16
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	16
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	16
6.Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	17

## 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>	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7) способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	
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>	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7) способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	
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 повседневной жизни международного</p>	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7) способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	

	<p>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</p>		
--	--	--	--

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

Дисциплина Б1.Б.20 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части. Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре на очной форме обучения и на 1 курсе на 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 «Физическая культура и спорт» 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): «Общая физическая подготовка», «Спортивные секции».

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

### 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 деятельности	Не владеет	Владеет технологиями организации процесса самообразования; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности

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

Этап (уровень) освоения компетен ции	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 функциональных и двигательных способностей; должным	Не владеет	Владеет умением использовать понятийный аппарат в сфере физической культуры и спорта ; личный опыт, умения и навыки повышения своих функциональных и двигательных способностей; должный

	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		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
--	--	--	--

**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
1-й этап Знания	1. Знать содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	индивидуальный опрос, реферат, контрольные нормативы
	2. Знать 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)	индивидуальный опрос, реферат, контрольные нормативы
2-й этап Умения	1. Уметь самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	индивидуальный опрос, реферат, контрольные нормативы



	деятельности		
	2. 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	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	
3-й этап Владеть навыками	1. Владеть 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. Владеть 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 освоения	Результаты обучения	Компетенция	Оценочные средства
1-й этап	1. Знать содержание процессов самоорганизации	Способность к самоорганизации	реферат

Знания	и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности	самообразованию (ОК-7)	
	2.Знать 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.Уметь самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	реферат
	2.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	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.Владеть технологиями организации процесса самообразования; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	реферат
	2.Владеть понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта; личным опытом, умениями и навыками	способность использовать методы и средства физической культуры для	реферат

	<p>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>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</p>	
--	--	--	--

### Вопросы для индивидуального 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. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
10. Физическая культура в ВУЗе.
11. История возникновения и развития Олимпийских игр.
12. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
13. Профилактика травматизма.
14. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
15. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
16. Здоровый образ жизни студентов.
17. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
18. Двигательный режим и его значение.
19. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
20. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
21. Спортивная игра волейбол.
22. История возникновения и развития игры.
23. Правила игры.
24. Спортивная игра баскетбол.
25. История возникновения и развития игры.
26. Правила игры.
27. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
29. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
30. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.

## **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. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
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. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
12. Методика проведения оздоровительного бега.
13. Распространённые заболевания учащихся.
14. Применение определённых физических упражнений для профилактики заболеваний.
15. Средства физического воспитания и их классификация.
16. Факторы природной среды как средства физического воспитания.
17. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
18. История развития физической культуры как дисциплины.
19. Отличие мужских и женских нагрузок в спорте.
20. Бег, как средство укрепления здоровья.
21. Правила и приёмы закаливания.
22. Основы законодательства Российской Федерации и физической культуре и спорту.
23. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
24. Нетрадиционные виды оздоровительных систем.
25. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечнососудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## 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.История возникновения и развития волейбола.
- 12.Эволюция и развития инвентаря для игры в волейбол.
- 13.Современные тенденции и характеристики инвентаря для игры в волейбол.
- 14.Скоростные способности в волейболе. Специфика развития.
- 15.Координационные способности в волейболе. Специфика развития.
- 15.Гибкость и способность к расслаблению в волейболе. Специфика развития.
- 16.Выносливость в волейболе. Специфика развития.
- 17.Специальная работоспособность в волейболе.
- 18.Методика организации соревнований по волейболу.
- 19.История возникновения и развития мини-футбола.
- 20.Современные тенденции и характеристики инвентаря для игры в мини-футбол.
- 21.Содержание игры в футбол и ее характеристика как средства физического воспитания.
- 22.Координационные способности в мини-футболе. Специфика развития.
- 23.Гибкость и способность к расслаблению в мини-футболе. Специфика развития.
- 24.Выносливость в мини-футболе. Специфика развития.
- 25.Специальная работоспособность в мини-футболе.

## 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

Обязательные контрольные нормативы

№ п/п	Упражнения	Оценка подготовленности				
		5	4	3	2	1
1	БЕГ 100 м. (сек.)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2	Бег 3000 м. (сек.)	12,0	12,05	13,10	13,50	14,30
3	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
4	Прыжок в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	44	38	32	26	20
6	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги согнуты, закреплены (1 мин. к-во)	42	38	34	30	26
7	Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см.)	15	12	9	6	3

Женщины

Обязательные контрольные нормативы

№ п/п	Упражнения	Оценка подготовленности				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Бег 2000 м (мин. сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,10

3	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке (кол-во раз)	25	20	16	12	8
5	Упражнения на брюшной пресс: а) поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты, закреплены, руки за головой в течение 1 минуты;	46	40	34	28	22
	б) подъем ног до прямого угла в положении лежа на спине, руки закреплены в течении 1 минуты (к-во раз)	46	40	34	28	22
6	Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см.)	24	20	16	12	8

**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 Web of Science - <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. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор №114 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные.

**6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине : Физическая культура и спорт**

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><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><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><b>Зал кикбоксинга</b> Ковер бордовый – 1 шт., мешки боксерские – 5 шт., беговая дорожка – 1 шт., тренажеры – 2 шт.</p> <p><b>Зал тяжелой атлетики</b> Тренажеры – 10 шт.</p> <p><b>Лыжная база</b> Беговые лыжи – 120 пар.</p> <p><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><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. Microsoft Office Standard 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 **Физическая культура и спорт** на 1 семестр

очная форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2 ЗЕТ/ 72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36,2
лекций	-
практических / семинарских	36
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)	35,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	-

Форма контроля: зачет

для очной формы обучения

№ 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/СЕ М	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Раздел 1.</b> Теоретическая подготовка.							
1.	1.1.Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся.		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, опрос, реферат.
2.	1.2.Основы физической и спортивной подготовки. Физические способности человека.		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, опрос, реферат.
3.	1.3.Социально- биологические основы ФК и С		2		2	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, опрос, реферат.
4.	1.4.Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, опрос, реферат.
5.	1.5.Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе		2		2	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, опрос, реферат.

	занятий физическими упражнениями.							
6.	1.6.Теоретические основы лыжного спорта.		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, опрос, реферат.
	<b>Раздел 2.</b> Лыжная подготовка.							
7.	2.1. Подбор инвентаря и снаряжения. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Правила подбора и нанесения лыжной смазки. Теоретические сведения по технике лыжных ходов. Скользящий ход без лыжных палок. Техника работы палками. Техника классических ходов(одновременных и попеременных), техника торможения плугом и упором. Техника поворотов на месте и в движении.		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	2.2 .Техника коньковых ходов(одновременных, попеременных, без отталкивания. Техника преодоления спусков и подъёмов. Развитие общей выносливости. Ходьба по пересечённой местности.		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Раздел 3.</b> Легкая атлетика.							

9.	3.1.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. Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции(100м.). Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
10.	3.2.Развитие скоростной выносливости .Бег на дистанцию 400м.		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
11.	3.3.Развитие выносливости. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции (1000-3000м.)		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
12.	3.4.Развитие скоростно-силовых качеств. Техника метания мяча, гранаты на дальность.		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
13.	3.5. Эстафетный бег. Техника бега. Техника передачи эстафетной палочки.		2		2	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Раздел 4.</b> Практические занятия							
14.	4.1.Гимнастика .Строевая подготовка(построения, перестроения, повороты на		2		2	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по	Реферат, контрольные нормативы.

	месте и в движении индивидуально и строем, выход из строя, сдача рапорта)						данной теме.	
15.	4.2.Гимнастика.ОРУ.Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
16.	4.3. 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. Простейшие методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
17.	4.4.Методико-практические занятия. Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием.		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
18.	4.5. Методика проведения разминки.		2		1,8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		36		35,8			

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины **Физическая культура и спорт** на 1 семестр

заочная форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2 ЗЕТ/ 72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	6,2
лекций	-
практических / семинарских	6
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)	61,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	4

Форма контроля: зачет, 1 семестр

*для заочной формы обучения*

№ 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/СЕ М	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Раздел 1.</b> Теоретическая подготовка.							
1.	1.1.Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся.				3	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат
2.	1.2.Основы физической и спортивной подготовки. Физические способности человека.				3	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат
4.	1.3.Социально- биологические основы ФК и С				3	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат
3.	1.4.Профессионально-прикладная физическая подготовка.				3	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат
4.	1.5.Профилактические, реабилитационные и восстановительные				3	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по	Реферат



	мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.						данной теме.	
5.	1.6.Теоретические основы лыжного спорта.				3	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат
	<b>Раздел 2.</b> Лыжная подготовка.							
6.	2.1 Подбор инвентаря и снаряжения. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Правила подбора и нанесения лыжной смазки. Теоретические сведения по технике лыжных ходов. Скользящий ход без лыжных палок. Техника работы палками. Техника классических ходов(одновременных и попеременных), техника торможения плугом и упором. Техника поворотов на месте и в движении.				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат.
7.	2.2 Техника коньковых ходов (одновременных , попеременных, без отталкивания. Техника преодоления спусков и подъёмов. Развитие общей выносливости. Ходьба по пересечённой местности.				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат
	<b>Раздел 3.</b>							

	Легкая атлетика.							
8.	3.1 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. Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции(100м.). Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.				4,8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат
9.	3.2 Развитие скоростной выносливости .Бег на дистанцию 400м.				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат
10.	3.3 Развитие выносливости. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции (1000-3000м.)				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат
11.	3.4 Развитие скоростно-силовых качеств. Техника метания мяча, гранаты на дальность.				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат
12.	3.5 Эстафетный бег. Техника бега. Техника передачи эстафетной палочки.				4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат
	<b>Раздел 4.</b> Практические занятия							
13.	4.1 Гимнастика. Строевая подготовка(построения,		2		3	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и	Реферат, контрольные

	перестроения, повороты на месте и в движении индивидуально и строем, выход из строя, сдача рапорта)						материалов интернет по данной теме.	нормативы
14.	4.2 Гимнастика. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.		4		3	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы
15.	4.3 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. Простейшие методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.				3	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат
16.	4.4 Методико-практические занятия. Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием.				3	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат
17.	4.5 Методика проведения разминки. Методы контроля за функциональным состоянием организма.				3	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат
	<b>Всего часов:</b>		6		61,8			