



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 **Физическая культура и спорт**

базовая

**Программа специалитета**

Специальность

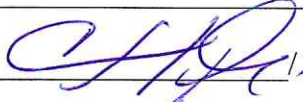

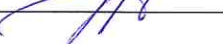
38.05.01 Экономическая безопасность

Специализация № 1

Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

Квалификация

экономист

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

Для приема: 2016 г.

Уфа 2018 г.

Составитель / составители: Аслаев С.Т., Карташев Н.И., Армянинова Т.В.

Рабочая программа дисциплины актуализирована 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 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

## 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	4
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	4
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	5
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	5
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	5
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	10
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	10
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	10
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	11

## 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	<u>Знать</u> : теоретические и практические основы физической подготовки.	ОК-9: способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни	
Умения	<u>Уметь</u> : использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК-9: способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни	
Владения (навыки/опыт деятельности)	<u>Владеть</u> : специальными навыками физической подготовки.	ОК-9: способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни	

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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.

Дисциплина Б1.Б.34 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре при очной форме обучения и на 1 курсе во 2 семестре при заочной форме обучения.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение многообразных Логическая и содержательно-методическая взаимосвязь дисциплины с другими частями ОП ВО осуществляется посредством взаимообусловленности со следующими дисциплинами (модулями): - Б1.Ф.ДВ.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.Ф.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка», Б1.Ф.ДВ.01.02 «Спортивные секции».

## 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

ОК-9: способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
Первый этап (уровень)	<u>Знать:</u> теоретические и практические основы физической подготовки.	Не знает	В целом сформированные представления о теоретических и практических основах физической подготовки
Второй этап (уровень)	<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Не умеет	Сформированное умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Третий этап (уровень)	<u>Владеть:</u> специальными навыками физической подготовки.	Не владеет	Успешное и систематическое владение специальными навыками физической подготовки

##### 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	Знать: теоретические и практические основы физической подготовки	ОК-9	Индивидуальный опрос, реферат, контрольные норматив
2-й этап Умения	Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК-9	Контрольные нормативы, реферат
3-й этап Владеть навыками	Владеть: специальными навыками физической подготовки	ОК-9	Контрольные нормативы, реферат

### Для заочной формы обучения

Этапы освоения	Результаты обучения	Компетенция	Оценочные средства
1-й этап Знания	Знать: теоретические и практические основы физической подготовки	ОК-9	реферат
2-й этап Умения	Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК-9	реферат
3-й этап Владеть навыками	Владеть: специальными навыками физической подготовки	ОК-9	реферат

### 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.

### 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.

### **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**

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.

### **Критерии оценки рефератов для 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

### 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 в баллах				
		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 в баллах				
		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. Поднятие 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:

Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition. Бессрочная. Договор №104 от 17.06.2013 г.

Microsoft Office Standard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition . Бессрочная. Договор №114 от 12.11.2014 г

### **6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

<i>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</i>	<i>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</i>	<i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</i>
1	2	3
<p><b>1. учебная аудитория для проведения практических работ:</b> Игровой зал, Зал бокса, Зал кикбоксинга, Зал тяжелой атлетики, Лыжная база, Спортивная площадка (учебно-спортивный корпус БашГУ)</p> <p><b>2. учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации:</b> Игровой зал, Зал бокса, Зал тяжелой атлетики, Лыжная база, Спортивная площадка (учебно-спортивный корпус БашГУ)</p> <p><b>3. помещения для самостоятельной работы:</b> аудитория № 613 (гуманитарный корпус), читальный зал ауд.402, (гуманитарный корпус).</p>	<p style="text-align: center;"><b>Игровой зал:</b> стойки волейбольные – 2 шт., сетки волейбольные -1 шт., мячи волейбольные – 10 шт., щиты баскетбольные с кольцом – 2 шт. (игровые), щиты баскетбольные с кольцом – 2 шт (тренировочные), мячи баскетбольные – 20 шт., ворота мини-футбольные – 2 шт., мячи мини-футбольные – 5 шт.</p> <p style="text-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 style="text-align: center;"><b>Зал кикбоксинга:</b> ковер борцовский – 1 шт., мешки боксерские – 5 шт., беговая дорожка – 1 шт., тренажеры – 2 шт.</p> <p style="text-align: center;"><b>Зал тяжелой атлетики:</b> тренажеры – 10 шт.</p> <p style="text-align: center;"><b>Лыжная база:</b> лыжные пары – 120 шт.</p> <p style="text-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 style="text-align: center;"><b>Читальный зал ауд.402</b> Учебная мебель, стенд по пожарной безопасности, моноблоки стационарные – 5 шт, принтер – 1 шт., сканер – 1 шт.</p> <p style="text-align: center;"><b>Аудитория № 613</b> Учебная мебель, доска, моноблок стационарный – 15 шт..</p>	<p>1. Windows 8 Russian. 2. Windows Professional 8 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition. Бессрочная. Договор №104 от 17.06.2013 г. 3. Microsoft Office Standard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition. Бессрочная. Договор №114 от 12.11.2014 г.</p>

## Приложение А

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

### СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплины **Физическая культура и спорт** на 1 семестре

очная форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2 ЗЕТ/ 72 часа
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36
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, 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/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.	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.	реферат
4.	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.	реферат
3.	1.4.Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный опрос, реферат.
4.	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.	реферат

	занятий физическими упражнениями.							
5.	1.6.Теоретические основы лыжного спорта.		2		2	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.		2		2	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.		2		2	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 (100 м.). Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		2		2	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
9.	3.2 Развитие скоростной выносливости. Бег на дистанцию 400 м.		2		2	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 (1000-3000 м.)		2		2	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.		2		2	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
12.	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
	<b>Раздел 4.</b> Практические занятия							
13.	4.1 Гимнастика. Строевая		2		2	Основная: 1-3;	Самостоятельное	Реферат,

	подготовка(построения, перестроения, повороты на месте и в движении индивидуально и строем, выход из строя, сдача рапорта)					дополнительная: 1,3.	изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	контрольные нормативы.
14.	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
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.		2		2	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.		2		2	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.		2		1,8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
<b>Всего часов:</b>			36		35,8			



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

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины **Физическая культура и спорт** на 2 семестр

заочная форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
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, 2 семестр

/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.)
		К	ПР /СЕМ	Р	Р			
	2		4			7	8	9
	<b>Раздел 1.</b> Теоретическая подготовка.							
1	1.1.Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся.				2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
2	1.2.Основы физической и спортивной подготовки. Физические способности человека.				2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
3	1.3.Социально- биологические основы ФК и С				2	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
4	1.4.Профессионально-прикладная физическая подготовка.				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
5	1.5.Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.				4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
	1.6.Теоретические основы				4	Основная:1-3	Самостоятельное	реферат

6	лыжного спорта.						изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	
	<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.				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
8	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.							

/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.)
		К	ПР /СЕМ	Р	С Р			
	2		4		6	7	8	9
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, перестроения, повороты на месте и в движении индивидуально и строем, выход из строя, сдача рапорта)		2		4	Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
14.	4.2 Гимнастика. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.		4		4	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
	4.3 Упражнения на развитие				4	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение	реферат

15.	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.						литературы и материалов интернет по данной теме.	
16.	4.4.Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием.				4	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
17.	4.5 Методика проведения разминки.				3,8	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат
<b>Всего часов:</b>			6		61,8			

