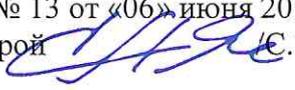


МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

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

Согласовано:  
Председатель УМК института  
 /Р.А. Гильмутдинова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дисциплина  
"Физическая культура и спорт"

Базовая часть

**программа бакалавриата**

Направление подготовки (специальность)  
20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль) подготовки  
Безопасность жизнедеятельности в техносфере

Квалификация  
бакалавр

Разработчик (составитель)  
Профессор

Ст. преподаватель

Доцент

 Аслаев С.Т.

 Карташев Н.И.

 Армянинова Т.В.

Дата приема: 2017 г.

Уфа 2018 г.

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

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

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	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 информирования, 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	6
5.Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	11
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	11
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	12
6.Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	13

## 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	1. нормы здорового образа жизни и физической культуры	Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры (ОК-1)	
	1. основы самостоятельной работы	Способность работать самостоятельно (ОК-8)	
Умения	2. нормы здорового образа жизни и физической культуры	Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры (ОК-1)	
	1. работать самостоятельно	Способность работать самостоятельно (ОК-8)	
Владения (навыки / опыт деятельности)	3. нормы здорового образа жизни и физической культуры	Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры (ОК-1)	
	2. работать самостоятельно	Способность работать самостоятельно (ОК-8)	

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к базовой части образовательной программы.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре 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 «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): - «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «Общая физическая подготовка», «Спортивные секции».

Эти дисциплины направлены на формирование компетенции ОК -1, 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 № 1.

#### **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-1 Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		зачтено	не зачтено
Первый этап (уровень)	Знать: нормы здорового образа жизни и физической культуры	знает нормы здорового образа жизни и физической культуры	не знает нормы здорового образа жизни и физической культуры
Второй этап (уровень)	Уметь: соблюдать нормы здорового образа жизни и физической культуры	умеет соблюдать нормы здорового образа жизни и физической культуры	не умеет соблюдать нормы здорового образа жизни и физической культуры
Третий этап (уровень)	Владеть: навыками сохранения здоровья	владеет навыками сохранения здоровья	не владеет навыками сохранения здоровья

ОК-8 - Способность работать самостоятельно

Этап (уровень) освоения компетенци и	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		зачтено	не зачтено
Первый этап (уровень)	Знать: основы самостоятельной работы	знает основы самостоятельной работы	не знает основы самостоятельной работы
Второй этап (уровень)	Уметь: работать самостоятельно	умеет работать самостоятельно	не умеет работать самостоятельно
Третий этап (уровень)	Владеть: навыками самостоятельной работы	владеет навыками самостоятельной работы	не владеет навыками самостоятельной работы

**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**

Этапы освоения	Результаты обучения	Компетенция	Оценочные средства
1-й этап Знания	1. нормы здорового образа жизни и физической культуры	Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры (ОК-1)	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
	2. основы самостоятельной работы	Способность работать самостоятельно (ОК-8)	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы
2-й этап Умения	1. нормы здорового образа жизни и физической культуры	Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры (ОК-1)	Контрольные нормативы
	2. основы самостоятельной работы	Способность работать самостоятельно (ОК-8)	Контрольные нормативы
3-й этап	1. нормы здорового образа жизни и	Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и	Контрольные нормативы

Владеть навыками	физической культуры	соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры (ОК-1)	
	2. основы самостоятельной работы	Способность работать самостоятельно (ОК-8)	Контрольные нормативы

### 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. 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:

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.

### **Критерии и методика оценивания:**

Устный групповой опрос проводится с целью выяснения наиболее сложных вопросов, степени усвоения информации.

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 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. Физическая культура в структуре профессионального образования .
12. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности .
13. Применение определённых физических упражнений для профилактики заболеваний.
14. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности .
15. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья .

### **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

Упражнения	Оценка				
	5	4	3	2	1
БЕГ 100 м. (сек.)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Бег 3000 м. (сек.)	12,0	12,05	13,10	13,50	14,30
Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
Прыжок в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	44	38	32	26	20
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги согнуты, закреплены (1 мин. к-во)	42	38	34	30	26
Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см.)	15	12	9	6	3

Женщины

Обязательные контрольные нормативы

Упражнения	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Бег 2000 м (мин. сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,10
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке (кол-во раз)	25	20	16	12	8

Упражнения на брюшной пресс: а) поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты, закреплены, руки за головой в течение 1 минуты; 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
	46	40	34	28	22
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 ; [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 ; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.
3. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; [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 ; [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, 2011. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1159-0 ; [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. - Изд. 2-е. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 296 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-91930-041-0 ; [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. 1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - <https://elib.bashedu.ru/>
2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - <https://biblioclub.ru/>
3. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com/>
4. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - <http://www.bashlib.ru/catalogi/>

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

6. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор №114 от 12.11.2014 г. OLP NL Academic Edition. Лицензия бессрочная.

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

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 (спорткомплекс БашГУ)</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 (спорткомплекс БашГУ)</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 (спорткомплекс БашГУ)</p> <p><b>4. помещения для самостоятельной работы:</b> аудитория № 613 (гуманитарный корпус), читальный зал ауд.402, (гуманитарный корпус).</p>	<p><b>Практические занятия</b></p>	<p><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><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 борцовский – 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> лыжные пары – 120 шт.</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>Читальный зал ауд.402</b> Учебная мебель, стенд по пожарной безопасности, моноблоки стационарные – 5 шт, принтер – 1 шт., сканер – 1 шт.</p> <p><b>Аудитория № 613</b> Учебная мебель, доска, моноблок стационарный – 15 шт.</p> <p><b>Программное обеспечение</b></p> <p>1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор №104 от 17.06.2013 г. OLP NL Academic Edition. Лицензия бессрочная. 2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор №114 от 12.11.2014 г. OLP NL Academic Edition. Лицензия бессрочная.</p>

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

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

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 (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.</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.	Индивидуальный, групповой опрос, 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.	Индивидуальный, групповой опрос, 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.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
4	1.4.Профессионально-прикладная физическая подготовка.				2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
5	1.5.Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими				4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.

	упражнениями.						
6	1.6. Теоретические основы лыжного спорта.			4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой 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.			4	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.			4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Раздел 3.</b> Легкая атлетика.						

9	3.1Специальные 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	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
10	3.2Развитие скоростной выносливости .Бег на дистанцию 400м.				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
11	3.3Развитие выносливости. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции (1000-3000м.)				4	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
12	3.4Развитие скоростно-силовых качеств. Техника метания мяча, гранаты на дальность.				4	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	4.1Гимнастика.Строевая подготовка(построения, перестроения, повороты на		2		4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет	Реферат, контрольные нормативы.

	месте и в движении индивидуально и строем, выход из строя, сдача рапорта)						по данной теме.	
15	4.2 Гимнастика. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.		2		4	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.				4	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.				4	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
18	4.5 Методика проведения разминки. Методы контроля за функциональным состоянием организма.				3,8	Основная: 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		6		61,8			

