



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Утверждено:  
на заседании кафедры физического воспитания  
протокол № 15 от «20» июня 2017 г.  
Зав. кафедрой  С.Т. Аслаев

Согласовано:  
Председатель УМК географического факультета  
 / Ю.В. Фаронова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

Базовая часть



**программа бакалавриата**

Направление подготовки  
05.03.01 Геология

Направленность (профиль) подготовки  
Геология

Квалификация  
бакалавр

Разработчик (составитель)  
Профессор  
Старший преподаватель

 / С.Т. Аслаев  
 / Н.И. Карташев

Для приема: 2017 г.

Уфа - 2017 г.

Составители: Н.И. Карташев, старший преподаватель кафедры физического воспитания; С.Т. Аслаев, профессор кафедры физического воспитания.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 15 от «20» июня 2017 г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры: обновлены перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины, лицензионное программное обеспечение, современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы протокол № 14 от «16» июня 2018 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)  | 6-9   |
| 4.   | Фонд оценочных средств по дисциплине  | 10    |
| 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  | 10-12 |
| 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 | 13-18 |
| 4.3. | Рейтинг-план дисциплины   | 15    |
| 5.   | Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины   | 19    |
| 5.1. | Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины  | 19    |
| 5.2. | Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины  | 20    |
| 6.   | Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине   | 21    |

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**  
(с ориентацией на карты компетенций)

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

| Результаты обучения                  |  | Формируемая компетенция (с указанием кода) | Примечание |
|--------------------------------------|--|--|------------|
| Знания                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;</li> <li>- опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни.</li> </ul>   | ОК-8                                       |            |
| Умения                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;</li> <li>- использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;</li> <li>- использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.</li> </ul>                                      | ОК-8                                       |            |
| Владения (навыки/ опыт деятельности) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни;</li> <li>- практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни;</li> <li>- практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.</li> </ul> | ОК-8                                       |            |

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

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

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

Дисциплина изучается на 1 и 3 курсе в 1 и 5 семестре.

Цель изучения дисциплины: физическое воспитание студентов и формирование у них физической подготовленности, целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности.

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках изучения следующих дисциплин: «Общая физическая подготовка» и «Спортивные секции».

Понимание общих положений, владение навыками физической культуры и спорта необходимо будущим специалистам для достижения многообразных воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Освоение компетенций дисциплины необходимы для изучения следующих дисциплин: «Общая физическая подготовка» и «Спортивные секции».

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

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Физическая культура и спорт» на 1,5 семестр

очная форма обучения

| Вид работы  | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)   | 2/72             |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем:  | 36,4             |
| лекций  | 0                |
| практических/ семинарских   | 36               |
| лабораторных  | 0                |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,4              |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)  | 35,6             |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)   | 0                |

Форма контроля:

Зачет 1 семестр

Зачет 5 семестр

| 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   |
| 1.        | <b>Раздел 1.</b><br>Теоретическая подготовка.   |  |        |    |    |  |   |   |
| 2.        | 1.1 Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся.                            | -  | 2      | -  | 2  | 1,2,3  | <i>Самостоятельное изучение темы:</i> Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся.                            | Индивидуальный, групповой опрос, реферат.   |
| 3.        | 1.2 Основы физической и спортивной подготовки. Физические способности человека.                                     | -  | 2      | -  | 2  | 1,2,3  | <i>Самостоятельное изучение темы:</i> Основы физической и спортивной подготовки. Физические способности человека.                                     | Индивидуальный, групповой опрос, реферат.   |
| 4.        | 1.3 Социально- биологические основы ФК и С  | -  | 2      | -  | 2  | 1,2,3  | <i>Самостоятельное изучение темы:</i> Социально- биологические основы ФК и С.   | Индивидуальный, групповой опрос, реферат.   |
| 5.        | 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка.   | -  | 2      | -  | 2  | 1,2,3  | <i>Самостоятельное изучение темы:</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка.   | Индивидуальный, групповой опрос, реферат.   |
| 6.        | 1.5 Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями. | -  | 2      | -  | 2  | 1,2,3  | <i>Самостоятельное изучение темы:</i> Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями. | Индивидуальный, групповой опрос, реферат.   |
| 7.        | 1.6 Теоретические основы лыжного спорта.  | -  | 2      | -  | 2  | 1,2,3  | <i>Самостоятельное изучение темы:</i> Теоретические основы лыжного спорта.  | Индивидуальный, групповой опрос,  |

|     |   |   |    |   |      |       |   |                                 |
|-----|---|---|----|---|------|-------|---|---------------------------------|
|     |   |   |    |   |      |       |   | реферат.                        |
| 8.  | <b>Раздел 2.</b><br>Лыжная подготовка.  |   |    |   |      |       |   |                                 |
| 9.  | 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    | 1,2,3 | <i>Самостоятельное изучение темы:</i> Подбор инвентаря и снаряжения.  | Реферат, контрольные нормативы. |
| 10. | 2.2 Техника коньковых ходов(одновременных, попеременных, без отталкивания. Техника преодоления спусков и подъёмов. Развитие общей выносливости. Ходьба по пересечённой местности.   | - | 2  | - | 2    | 1,2,3 | <i>Самостоятельное изучение темы:</i> Техника коньковых ходов.  | Реферат, контрольные нормативы. |
| 11. | <b>Раздел 3.</b><br>Легкая атлетика.  |   |    |   |      |       |   |                                 |
| 12. | 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.<br>Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции(100м.). Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.   | - | 2  | - | 1,8  | 1,2,3 | <i>Самостоятельное изучение темы:</i> 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.<br>Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции(100м.). Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | Реферат, контрольные нормативы. |
|     | <b>Всего часов:</b>   |   | 18 |   | 17,8 |       |   |                                 |



| 5 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   |
| 1.        | 3.2 Развитие скоростной выносливости. Бег на дистанцию 400м.   | -  | 2      | -  | 2    | 1,2,3  | <i>Самостоятельное изучение темы:</i> Развитие скоростной выносливости.                              | Реферат, контрольные нормативы.   |
| 2.        | 3.3 Развитие выносливости. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции (1000-3000м.)   | -  | 2      | -  | 2    | 1,2,3  | <i>Самостоятельное изучение темы:</i> Развитие выносливости.   | Реферат, контрольные нормативы.   |
| 3.        | 3.4 Развитие скоростно-силовых качеств. Техника метания мяча, гранаты на дальность.  | -  | 2      | -  | 2    | 1,2,3  | <i>Самостоятельное изучение темы:</i> Развитие скоростно-силовых качеств.                            | Реферат, контрольные нормативы.   |
| 4.        | 3.5 Эстафетный бег. Техника бега. Техника передачи эстафетной палочки.   | -  | 2      | -  | 2    | 1,2,3  | <i>Самостоятельное изучение темы:</i> Эстафетный бег.  | Реферат, контрольные нормативы.   |
| 5.        | <b>Раздел 4.</b><br>Практические занятия   |  |        |    |      |  |  |   |
| 6.        | 4.1 Гимнастика. Строевая подготовка(построения, перестроения, повороты на месте и в движении индивидуально и строем, выход из строя, сдача рапорта)  | -  | 2      | -  | 2    | 1,2,3  | <i>Самостоятельное изучение темы:</i> Гимнастика.  | Реферат, контрольные нормативы.   |
| 7.        | 4.2 Гимнастика. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.  | -  | 2      | -  | 2    | 1,2,3  | <i>Самостоятельное изучение темы:</i> ОРУ  | Реферат, контрольные нормативы.   |
| 8.        | 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    | 1,2,3  | <i>Самостоятельное изучение темы:</i> Упражнения на развитие силы.                                   | Реферат, контрольные нормативы.   |
| 9.        | 4.4 Методико-практические занятия. Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием.  | -  | 2      | -  | 2    | 1,2,3  | <i>Самостоятельное изучение темы:</i> Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием. | Реферат, контрольные нормативы.   |
| 10.       | 4.5 Методика проведения разминки. Методы контроля за функциональным состоянием организма.  | -  | 2      | -  | 1,8  | 1,2,3  | <i>Самостоятельное изучение темы:</i> Методика проведения разминки.                                  | Реферат, контрольные нормативы.   |
|           | <b>Всего часов:</b>  |  | 18     |    | 17,8 |  |  |   |

#### 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

##### За 1 семестр

Код и формулировка компетенции: ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

| Этап (уровень) освоения компетенции | Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)   | Критерии оценивания результатов обучения  |  |
|-------------------------------------|---|---|--|
|                                     |   | Не зачтено  | Зачтено  |
| Первый этап (уровень)               | Знать:<br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;<br>опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни   | Не знает или имеет фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания.   | В целом сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания.   |
| Второй этап (уровень)               | Уметь:<br>использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;<br>использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;<br>использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни. | Не умеет или не способен подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. | Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. |

|                       |   |  |   |
|-----------------------|---|--|---|
| Третий этап (уровень) | Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни; практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни; практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни. | Не владеет средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
|-----------------------|---|--|---|

Критериями оценивания 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 контрольных нормативов.

### За 5 семестр

Код и формулировка компетенции: ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

| Этап (уровень) освоения компетенции | Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)  | Критерии оценивания результатов обучения  |   |
|-------------------------------------|--|---|---|
|                                     |  | Не зачтено  | Зачтено   |
| Первый этап (уровень)               | Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни | Не знает или имеет фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания.   | В целом сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания.                                |
| Второй этап (уровень)               | Уметь: использовать принципы и методы физического воспитания для профессионального развития, физического   | Не умеет или не способен подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. | Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических |

|                       |  |  |   |
|-----------------------|--|--|---|
|                       | <p>самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;</p> <p>использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;</p> <p>использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.</p>   |  | качеств.  |
| Третий этап (уровень) | <p>Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни;</p> <p>практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни;</p> <p>практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.</p> | Не владеет средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

Критериями оценивания 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 контрольных нормативов.

**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**

**1 семестр**

| Этапы освоения               | Результаты обучения  | Компетенция | Оценочные средства   |
|------------------------------|--|-------------|--|
| 1-й этап<br>Знания           | Знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Знает принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;<br>Знает опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни.   | ОК-8        | Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы. |
| 2-й этап<br>Умения           | Умеет использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;<br>Умеет использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;<br>Умеет использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни.  | ОК-8        | Контрольные нормативы, реферат.                                  |
| 3-й этап<br>Владеть навыками | Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни;<br>Владеет практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни;<br>Владеет практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни. | ОК-8        | Контрольные нормативы, реферат.                                  |

## 5 семестр

| Этапы освоения               | Результаты обучения   | Компетенция | Оценочные средства   |
|------------------------------|---|-------------|--|
| 1-й этап<br>Знания           | <p>Знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Знает принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;</p> <p>Знает опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни.</p>   | ОК-8        | Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы. |
| 2-й этап<br>Умения           | <p>Умеет использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;</p> <p>Умеет использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;</p> <p>Умеет использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни.</p>  | ОК-8        | Контрольные нормативы, реферат.                                  |
| 3-й этап<br>Владеть навыками | <p>Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни;</p> <p>Владеет практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни;</p> <p>Владеет практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.</p> | ОК-8        | Контрольные нормативы, реферат.                                  |

### **4.3 Рейтинг-план дисциплины**

**Не предусмотрено**

### **Примерные 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.

### **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:

- студенту засчитывается ответ, 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.

- студенту не засчитывается ответ, 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:

- студенту засчитывается ответ, 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.

- студенту не засчитывается ответ, 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:

- 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.

#### Обязательные контрольные нормативы. Мужчины.

| № 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     |

#### Обязательные контрольные нормативы. Женщины.

| № 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:<br>а) поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты, закреплены, руки за головой в течение 1 минуты;<br>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    |
| 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)<br>6 секунд                     | М<br>Ж | ладони                  | кулаки | пальцы | - | - |
| 2. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены,<br>кол-во раз | М<br>Ж | -                       |        |        |   |   |
| 3. Подтягивание на перекладине в висе лежа, кол-во раз                                    | М      |                         |        |        |   |   |
| 4. Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз  | М<br>Ж |                         |        |        |   |   |
| 5. Прыжок в длину с места, см   | М<br>Ж |                         |        |        |   |   |
| 6. Бег 3 км, мин.с<br>2 км, мин.с   | М<br>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 контрольных нормативов.

## 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](http://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. Права на программы для ЭВМ операционная система для персонального компьютера Win SL 8 Russian OLP NL Academic Edition Legalization GetGenuine. Права на программы для ЭВМ обновление операционной системы для персонального компьютера Windows Professional 8 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition.

Договор №104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные.

2. Программа для ЭВМ Office Standard 2013 Russian OLP NL Academic Edition. Договор №114 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные.

**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 (Спортивный корпус)</p> <p><b>2. помещения для самостоятельной работы:</b> читальный зал, библиотека, аудитория № 402 (главный корпус).</p> | <p align="center"><b>Игровой зал</b></p> <p>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 align="center"><b>Зал бокса</b></p> <p>Ринг тренировочный-1 шт., мешок боксерский тренировочный-10 шт., тренажеры-7 шт., шведские стенки-5 шт., набивные мячи-10 шт</p> <p align="center"><b>Зал кикбоксинга</b></p> <p>Ковер борцовский-1 шт, мешки- боксерские-5 шт., беговая дорожка-1 шт., тренажеры-2 шт</p> <p align="center"><b>Зал тяжелой атлетики</b></p> <p>Тренажеры-10 шт.</p> <p align="center">□ <b>ыжная база</b></p> <p>Лыжи-120 пар</p> <p align="center"><b>Спортивная площадка</b></p> <p>Ворота мини-футбольная-2 шт., площадка для мини-футбола-1 шт., для баскетбола-1 шт, для волейбола -1</p> <p align="center"><b>Аудитория № 402</b></p> <p>Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, доска, компьютеры – 5штук, стеллажи.</p> <p align="center"><b>Читальный зал</b></p> <p>Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, стенд по пожарной безопасности, моноблоки стационарные – 5 шт, принтер – 1 шт., сканер – 1 шт.</p> <p align="center"><b>Библиотека</b></p> <p>Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, стенд по пожарной безопасности, моноблоки стационарные – 4 шт, сканер – 1 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> |