

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Утверждено:  
на заседании кафедры  
протокол № 8 от «14» мая 2019 г.

Согласовано:  
Председатель УМК института права

Зав. кафедрой  
С.Т.



/Аслаев



/Кострова М.Б.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

дисциплина Общая физическая подготовка

Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту

**программа бакалавриата**

Направление подготовки

40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) подготовки


Государственно-правовой

Уголовно-правовой

Гражданско-правовой

Квалификация

Бакалавр

Разработчик (составитель) Матвеев С.С., канд.социол.наук, доцент кафедры физического воспитания	
---	--

/ Матвеев С.С.

Для приема: 2019 г.

Уфа 2019 г.

Составитель / составители: Матвеев С.С.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания протокол от «14» мая 2019 г. № 8

Заведующий кафедрой



/ Аслаев С.Т../

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./

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. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	5
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	7
4.3. Рейтинг-план дисциплины	8
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	9
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	10
7. Приложения	12

## 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	<b>знать:</b> методы и средства физической культуры;	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	
	<b>знать</b> социальную направленность профессиональной юридической деятельности для решения задач общества и государства;	способность работать на благо общества и государства (ОПК-2).	
Умения	<b>уметь</b> применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	
	<b>уметь</b> применять полученные знания в сфере физической культуры на благо общества и государства;	способность работать на благо общества и государства (ОПК-2).	
Владения (навыки / опыт деятельности)	<b>владеть</b> навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью методов и средств физической культуры.	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	
	<b>владеть</b> навыками принятия решений, направленных на благо общества и государства в различных сферах профессиональной деятельности.	способность работать на благо общества и государства (ОПК-2).	

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсах в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах по очной форме обучения, на 1 курсе (3 сессия) по заочной форме обучения, на 4 курсе в 7 и 8 семестре по очно-заочной форме обучения.

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

Содержание рабочей программы представлено в Приложении № 1.

## 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

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

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		Зачтено	Не зачтено
Первый этап (уровень)	<b>знать:</b> методы и средства физической культуры;	Знает на отличном, хорошем или удовлетворительном уровне методы и средства физической культуры	Не знает методы и средства физической культуры
Второй этап (уровень)	<b>уметь</b> применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	умеет применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	не умеет применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
Третий этап (уровень)	<b>владеть</b> навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью методов и средств физической культуры.	владеет навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью методов и средств физической культуры.	не владеет навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью методов и средств физической культуры.

Код и формулировка компетенции: способность работать на благо общества и государства (ОПК-2).

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		Зачтено	Не зачтено
Первый этап (уровень)	<b>знать</b> социальную направленность профессиональной юридической деятельности для решения задач общества и государства;	Знает на отличном, хорошем или удовлетворительном уровне социальную направленность профессиональной юридической деятельности для решения задач общества и государства;	Не знает социальную направленность профессиональной юридической деятельности для решения задач общества и государства;
Второй этап (уровень)	<b>уметь</b> применять полученные знания в сфере физической культуры на благо общества и государства	умеет применять полученные знания в сфере физической культуры на благо общества и государства	Не умеет применять полученные знания в сфере физической культуры на благо общества и государства
Третий этап (уровень)	<b>владеть</b> навыками принятия решений, направленных на благо общества и государства в различных сферах профессиональной деятельности.	владеет навыками принятия решений, направленных на благо общества и государства в различных сферах профессиональной деятельности.	Не владеет навыками принятия решений, направленных на благо общества и государства в различных сферах профессиональной деятельности.

Показатели сформированности компетенции:

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины).

«зачтено» выставляется, если студент усвоил материал по программе дисциплины, способен преобразовывать теоретические знания в профессиональные умения и навыки;

«не зачтено» выставляется, если студент не усвоил материал по программе дисциплины, не способен преобразовывать теоретические знания в профессиональные умения и навыки.

**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	<b>знать:</b> методы и средства физической культуры;	ОК-8	Практические задания Теоретическое задание
	<b>знать</b> социальную направленность профессиональной юридической деятельности для решения задач общества и государства;	ОПК-2	Практические задания Теоретическое задание
2-й этап Умения	<b>уметь</b> применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	ОК-8	Практические задания
	<b>уметь</b> применять полученные знания в сфере физической культуры на благо общества и государства;	ОПК-2	Практические задания
3-й этап Владеть навыками	<b>владеть</b> навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью методов и средств физической культуры.	ОК-8	Практические задания
	<b>владеть</b> навыками принятия решений, направленных на благо общества и государства в различных сферах профессиональной деятельности.	ОПК-2	Практические задания

## Практические задания

### Зачетные требования

#### Составление комплекса физических упражнений:

1. **Практическое задание.** Составьте комплекс упражнений по ОФП на развитие координационных способностей.
2. **Практическое задание.** Составьте комплекс упражнений по ОФП на развитие силовых качеств.
3. **Практическое задание.** Составьте комплекс упражнений по ОФП на развитие скоростных качеств.
4. **Практическое задание.** Составьте комплекс упражнений по ОФП на развитие выносливости.
5. **Практическое задание.** Составьте комплекс упражнений по ОФП на развитие гибкости.

#### Критерии оценивания

Оценка «Зачтено» ставится студентам, не имеющим пропуски занятий без уважительной причины, принимающим активное участие на практических занятиях, научившихся определять проблемы в физической культуре и спорте. Успешно сдавшим практические нормативы семестра по дисциплине.

Оценка «Не зачтено» ставится студентам, не сдавшим практические нормативы семестра по дисциплине.

### Теоретические задания

В содержание зачетных требований для студентов, отнесенных к **специальной медицинской группе**, включается: выполнение теоретического задания или публикация статей (1 в семестр).

#### *Теоретическое задание:*

#### *Задание 1. Ответьте на вопросы*

- 1) 1. Что понимается под физическими упражнениями?
2. Укажите существенные отличия физических упражнений от других форм двигательной активности (трудовой, повседневно-бытовой и др.).
4. Что такое методика обучения?
6. В чем сущность игрового и соревновательного методов?

#### Критерии оценивания

Оценка «Зачтено» ставится студентам, не имеющим пропуски занятий без уважительной причины, правильно решившим теоретические задания.

Оценка «Не зачтено» ставится студентам, неправильно решившим теоретические задания

#### 4. 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 ; 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 ; [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.А. Введение в профессию (Физическая культура) : учебное пособие / А.А. Родин, М.А. Родин. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 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 ; 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 ; [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, включая профессиональные базы данных, информационные справочные системы**

1. Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту — <http://lib.sportedu.ru/>

2. ЭБС «Знаниум». — <http://znanium.com/bookread.php/>

3. Электронные учебники по физической культуре. — <http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html/>

4. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия"— <http://www.infosport.ru/>

5. Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как текстовые материалы, так и материалы в мультимедийных форматах — <http://www.libsport.ru/>

6. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" — <http://www.teoriya.ru/journals/>

7. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" — <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

8. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» входит перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертации на соискание ученой степени



доктора и кандидата наук по педагогике и психологии. В журнале публикуются научные статьи по актуальным проблемам педагогики и психологии. В журнале публикуются оригинальные материалы, освещающие проблемы теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры, медико-биологических и психологических проблем физической культуры и спорта, спорта высших достижений, теории и методики профессионального образования, научные изыскания носящие как экспериментальный, так и теоретический характер. — <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

**интернет-ресурсы:**

bashlib.ru -Университетская библиотека онлайн- ЭБС

- рефераты по физкультуре - <http://www.bestreferat.ru/referat-category-23-1.html>

- <http://www.labyrinth.ru/genres/992/>

-<http://www.fizkult-ura.com/theory>

- Электронный архив Уральского федерального университет –

<http://elar.ufu.ru/handle/10995/1309>

- Основы физической культуры в вузах

- [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)

Научная электронная библиотека Elibrary.ru

bashlib.ru -Университетская библиотека онлайн- ЭБС

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038)

<https://ros-obrazovanie.ru/articles/gimnastika-dlja-studentov.html>

**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
<p><b>1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа:</b> спортивный зал (учебный корпус (лит. А, А1), ул. Достоевского, 131)</p>	<p><b>Спортивный зал</b> Сетка волейбольная – 1 шт. Щит баскетбольный – 2 шт. Шведская стенка –2 шт. Перекладина гимнастическая – 1 шт. Стол для настольного тенниса – 2 шт. Ракетка для настольного тенниса – 6 пар. Мяч для настольного тенниса – 6 шт. Ракетка для бадминтона – 10 пар. Волан для бадминтона – 5 шт. Мяч баскетбольный – 2 шт. Мяч футбольный – 2 шт. Мяч волейбольный – 2 шт. Скамейка гимнастическая – 15 шт. Рабочее место преподавателя – 2 шт. Раздевалка – 2 шт.</p>	
<p><b>2. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации:</b> спортивный зал (учебный корпус (лит. А, А1), ул. Достоевского, 131)</p>	<p><b>Спортивный зал</b> Сетка волейбольная – 1 шт. Щит баскетбольный – 2 шт. Шведская стенка –2 шт. Перекладина гимнастическая – 1 шт. Стол для настольного тенниса – 2 шт. Ракетка для настольного тенниса – 6 пар. Мяч для настольного тенниса – 6 шт. Ракетка для бадминтона – 10 пар. Волан для бадминтона – 5 шт. Мяч баскетбольный – 2 шт. Мяч футбольный – 2 шт. Мяч волейбольный – 2 шт. Скамейка гимнастическая – 15 шт. Рабочее место преподавателя – 2 шт. Раздевалка – 2 шт.</p>	
<p><b>3. Помещения для самостоятельной работы:</b> спортивный зал (учебный корпус (лит. А, А1), ул. Достоевского,</p>	<p><b>Спортивный зал</b> Сетка волейбольная – 1 шт. Щит баскетбольный – 2 шт. Шведская стенка –2 шт. Перекладина гимнастическая – 1 шт. Стол для настольного тенниса – 2 шт. Ракетка для настольного тенниса – 6 пар. Мяч для настольного</p>	

131)	тенниса – 6 шт. Ракетка для бадминтона – 10 пар. Вола для бадминтона – 5 шт. Мяч баскетбольный – 2 шт. Мяч футбольный – 2 шт. Мяч волейбольный – 2 шт. Скамейка гимнастическая – 15 шт. Рабочее место преподавателя – 2 шт. Раздевалка – 2 шт.	
------	--	--

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Общая физическая подготовка»  
на 1 курсе, 1 семестр по очной форме обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	
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)	-
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	18
Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль)	

№ 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	СР			
1	2	4	5	6	7	8	0
1.	<u>Тема 1.</u> Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленные на физические качества.	-	12	6	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
2.	<u>Тема 2.</u> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.	-	12	6	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
3.	<u>Тема 3.</u> Двигательная деятельность. Развитие физических способностей человека. Воспитание физических качеств человека. Физические способности приобретенные или врожденные функциональные	-	12	6	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
	<b>Всего часов:</b>		36	18			

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Общая физическая подготовка»

на 1 курсе, семестр 2 по очной форме обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	48
лекций	-
практических/ семинарских	48
лабораторных	-
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	
	2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	
Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль)	

№ 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.	<u>Тема 1.</u> Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленные на физические качества.	-	16	-	0,5	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
2.	<u>Тема 2.</u> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.	-	16	-	0,5	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
3.	<u>Тема 3.</u> Двигательная деятельность. Развитие физических способностей человека. Воспитание физических качеств человека. Физические способности приобретенные или врожденные функциональные	-	16	-	1	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
	<b>Всего часов:</b>	-	48	-	2			

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Общая физическая подготовка»

на 2 курсе, семестр 3 по очной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36,2
лекций	
практических/ семинарских	36
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	35,8
Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль)	

Форма контроля:  
зачет 3 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.	<u>Тема 1.</u> Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленные на физические качества.	-	12	-	12	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
2.	<u>Тема 2.</u> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.	-	12	-	12	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
3.	<u>Тема 3.</u> Двигательную деятельность. Развитие физических способностей человека. Воспитание физических качеств человека. Физические способности приобретенные или врожденные функциональные	-	12	-	11,8	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
<b>Всего часов:</b>			36	-	35,8			



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Общая физическая подготовка»

на 2 курсе, семестр 4 по очной форме обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	32,2
лекций	-
практических/ семинарских	32
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)	31,8
Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль)	

Форма контроля:  
зачет 4 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.	<i>Тема 1.</i> Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленные на физические качества.		10		10	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
2.	<i>Тема 2.</i> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.		10		10	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
3.	<i>Тема 3.</i> Двигательную деятельность. Развитие физических способностей человека. Воспитание физических качеств человека. Физические способности приобретенные или врожденные функциональные		12		11,8	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
<b>Всего часов:</b>			32		31,8		-	

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Общая физическая подготовка»

на 3 курсе, семестр 5 по очной форме обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36,2
лекций	
практических/ семинарских	36
лабораторных	-
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	17,8
Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль)	

Форма контроля:  
зачет в 5 семестре

№ 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.	<i>Тема 1.</i> Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленные на физические качества.	-	12		6	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
2.	<i>Тема 2.</i> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.	-	12		6	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
3.	<i>Тема 3.</i> Двигательную деятельность. Развитие физических способностей человека. Воспитание физических качеств человека. Физические способности приобретенные или врожденные функциональные	-	12		5,8	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
<b>Всего часов:</b>		-	36		17,8		-	

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Общая физическая подготовка»

на 3 курсе, семестр 6 по очной форме обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	32,2
лекций	
практических/ семинарских	32
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)	1,8
Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль)	

Форма контроля:  
зачет 6 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.	<i>Тема 1.</i> Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленные на физические качества.	-	10	-	0,6	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
2.	<i>Тема 2.</i> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.	-	10	-	0,6	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
3.	<i>Тема 3.</i> Двигательную деятельность. Развитие физических способностей человека. Воспитание физических качеств человека. Физические способности приобретенные или врожденные функциональные	-	12	-	0,6	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
<b>Всего часов:</b>		-	32	-	1,8		-	

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Общая физическая подготовка»

на 1 курсе, сессия 3 по заочной форме обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	2,2
лекций	-
практических/ семинарских	2
лабораторных	-
контроль самостоятельной работы (КСР)	-
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	321,8
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) включая подготовку к экзамену/зачету (Контроль)	4

Форма контроля:  
зачет - 1 курс, 3 сессия

№ 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.	<i>Тема 1.</i> Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленные на физические качества.	-	1	-	108	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	– Средства и методы обучения технике игры в волейбол. Методы организации занимающихся.	Практические задания Теоретическое задание
2.	<i>Тема 2.</i> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.	-	0,5	-	107	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Методика обучения техники нападения и защиты в волейболе.	Практические задания Теоретическое задание
3.	<i>Тема 3.</i> Двигательную деятельность. Развитие физических способностей человека. Воспитание физических качеств человека. Физические способности приобретенные или врожденные функциональные	-	0,5	-	106,8	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Правила проведения соревнований по волейболу.	Практические задания Теоретическое задание
<b>Всего часов:</b>		-	2	-	321,8			



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Общая физическая подготовка»

на 4 курсе, 7 семестр по очно-заочной форме обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	144
лекций	
практических/ семинарских	144
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	
Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль)	

№ 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	СР			
1	2	4	5	6	7	8	0
1.	<u>Тема 1.</u> Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленные на физические качества.	-			Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
2.	<u>Тема 2.</u> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.	-			Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
3.	<u>Тема 3.</u> Двигательную деятельность. Развитие физических способностей человека. Воспитание физических качеств человека. Физические способности приобретенные или врожденные функциональные	-			Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
	<b>Всего часов:</b>		144				

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Общая физическая подготовка»

на 4 курсе, семестр 8 по очно-заочной форме обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	184
лекций	
практических/ семинарских	183,8
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	
Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль)	

Форма контроля:  
зачет 8 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.	<u>Тема 1.</u> Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленные на физические качества.	-	61	-		Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
2.	<u>Тема 2.</u> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.	-	61	-		Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
3.	<u>Тема 3.</u> Двигательную деятельность. Развитие физических способностей человека. Воспитание физических качеств человека. Физические способности приобретенные или врожденные функциональные	-	61,8	-		Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
<b>Всего часов:</b>			183,8	-				

