

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Утверждено:
на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 9 от «3» июня 2019 г.

Зав. кафедрой  / Аслаев С.Т.

Согласовано:
Председатель УМК факультета математики и
информационных технологий

к.ф.-м.н., доцент  / Ефимов А.М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина «Общая физическая подготовка»

Обязательная часть

программа бакалавриата

Направление подготовки (специальность)
01.03.02 Прикладная математика и информатика

Направленность (профиль) подготовки
Математическое моделирование и вычислительная математика

Квалификация
Бакалавр

Разработчики (составители):	 / Ягудин Д.Р.  / Зарипов Р.У.
<u>Старший преподаватель</u>	
<u>Ассистент</u>	

Для приема 2019 г.

Уфа 2019 г.

Составители: старший преподаватель Ягудин Д.Р.; ассистент Зарипов Р.У.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания протокол от «3» июня 2019 г. № 9

Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)
4. Фонд оценочных средств по дисциплине
 - 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.
 - 4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
 - 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины
 - 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) компетенций ¹ (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знать основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
		УК-7.2. Уметь выполнять комплекс физических упражнений	<ul style="list-style-type: none"> - использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; - использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и

¹

			<p>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>
		<p>УК-7.3. Иметь практический опыт занятий физической культуры</p>	<p>- 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>

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «*Общая физическая подготовка*» относится к *обязательной* части.

Дисциплина изучается на 1-3 курсах в 1-6 семестрах.

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 «*Общая физическая подготовка*» 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):

- «*Физическая культура и спорт*», «*Спортивные секции*».

Формирование физической культуры личности. Достижение поставленной цели, предусматривает решение в различных формах воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач на всех курсах обучения в университете в соответствии с требованиями высшего профессионального образования, с учетом материальной базы и местных климатических условий.

Эти дисциплины направлены на формирование компетенции УК-7.

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 и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

Компетенция:УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
УК-7.1. Знать основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.	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.
УК-7.2. Уметь выполнять комплекс физических упражнений	Уметь: - использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; - использовать в профессиональной деятельности и	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.

	<p>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>		
<p>УК-7.3. Иметь практически й опыт занятий физической культуры</p>	<p>Владеть:</p> <p>- 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</p>	<p>Не владеет средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>

	пропаганду здорового образа жизни.		
--	------------------------------------	--	--

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
УК-7.1. Знать основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Индивидуальный и групповой опрос, реферат, контрольные нормативы.
	2. Принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;	Индивидуальный и групповой опрос, реферат, контрольные нормативы.
	3. Опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни.	Индивидуальный и групповой опрос, реферат, контрольные нормативы.
УК-7.2. Уметь выполнять комплекс физических упражнений	1. Использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;	Контрольные нормативы, реферат.
	2. Использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;	Контрольные нормативы, реферат.
	3. Использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического	Контрольные нормативы, реферат.

	воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.	
УК-7.3. Иметь практический опыт занятий физической культуры	1. 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;	Контрольные нормативы, реферат.
	2. Практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни;	Контрольные нормативы, реферат.
	3. Практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.	Контрольные нормативы, реферат.

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.
31. Бег, как средство укрепления здоровья.
32. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
33. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
34. Формирование двигательных умений и навыков.
35. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
36. Основы спортивной тренировки.
37. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
38. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
39. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
40. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
41. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
42. Утомление при физической и умственной работе.
43. Восстановление.
44. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
45. Адаптация к физическим упражнениям.
46. Адаптация к выполнению специфических статических нагрузок.

Критерии и методика оценивания:

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

Студент излагает содержание вопроса изученной темы.

Критерии и методика оценивания:

- зачтено выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы.

- не зачтено выставляется студенту, если при ответе на вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос.

Примерный перечень тем рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Здоровье и здоровый образ жизни.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов.
3. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
4. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
5. Студенческий спорт, его формы организации и отличительные особенности.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
7. Воспитание быстроты, силы, координационных способностей, гибкости и выносливости (определение и понятия физических качеств).
8. Основы техники ходьбы и бега.
9. Основы техники прыжков.
10. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
11. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
12. Методика проведения оздоровительного бега.
13. Распространённые заболевания учащихся.
14. Применение определённых физических упражнений для профилактики заболеваний.
15. Средства физического воспитания и их классификация.
16. Факторы природной среды как средства физического воспитания.
17. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
18. История развития физической культуры как дисциплины.
19. Отличие мужских и женских нагрузок в спорте.
20. Бег, как средство укрепления здоровья.
21. Правила и приёмы закаливания.
22. Основы законодательства Российской Федерации и физической культуре и спорту.
23. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
24. Нетрадиционные виды оздоровительных систем.
25. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечнососудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

27. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
 28. Наука о весе тела и питании человека.
 29. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.

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. Уникальность при проверке на антиплагиат не менее 65 %

- 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. Уникальность при проверке на антиплагиат менее 65 %

Контрольные нормативы

Контрольные тесты оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений.

Мужчины

Контрольные нормативы по выбору

№ п/п	Упражнения	5	4	3	2	1
1	Тройной прыжок в длину с места (см)	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50
2	Силовая выносливость 45сек (и. п. стоя, упор присев, упор лежа, упор присев)(к-во)	30	26	22	18	14
3	Приседания на одной ноге, опора о стену(к-во раз на каждой)	26	22	18	14	10
4	В висе поднимание ног до касания перекладины (к-во раз)	10	8	6	4	2

Женщины

Контрольные нормативы по выбору

№ п/п	Упражнения	5	4	3	2	1
1	Тройной прыжок в длину с места (см)	6,20	5,80	5,40	5,00	4,60
2	Силовая выносливость 45сек (и. п. стоя, упор присев, упор лежа, упор присев)(к-во)	22	20	18	16	14

3	Приседания на одной ноге, опора о стену(к-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
---	---	----	----	---	---	---

Оценка выполнения нормативов текущего контрольного тестирования

№	Нормативы	Мужчины					Женщины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
№1	Пресс без учета времени	80	70	60	50	40	80	70	60	50	40
	Сгибание- разгибание рук в упоре	45	35	25	15	10					
№2	лежа										
	Сгибание - разгибание рук в упоре										
	стоя на коленях						50	40	30	25	20
	Пресс в течение 2 мин.	70	60	50	40	30					
№3	Подъем ног до прямого угла										
	Лежа на спине за 30 сек.						25	22	19	16	3
	Подтягивание широким хватом	12	8	6	4	2					
№4	(за голову)										
	Гибкость наклон вперед из положения стоя (см.)	15	12	9	6	3					
							24	20	16	12	8

Дополнительные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег 3000 м (мин, сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
2. Бег на лыжах 3 км (мин, сек) или 5 км (мин, сек)	18.00 31.00	18.30 32.30	19.30 34.15	20.00 36.40	21.00 38.6/бв

3. Плавание 50 м (сек) или 100 м (мин, сек)	54.0 2.15	1.03 2.40	1.14 3.05	1.24 3.35	б/вр 4.10
4. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
5. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	365 120	350 115	325 110	300 105	280 100
6. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
7. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
8. Профессионально-прикла дная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования.				

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег 5000 м (мин, сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек) или 10 км (мин, сек)	23.50 50.00	25.00 52.00	26.25 55.00	27.45 58.00	28.30 б/вр
3. Плавание 50 м (сек) или 100 м (мин, сек)	40.0 1.40	44.0 1.50	48.0 2.00	57.0 2.15	б/вр 2.30
4. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	480 145	460 140	435 135	410 130	390 125
6. Подтягивание и разгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
7. Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1

8. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
9. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования.				

Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м, с. или прыжок в длину с места	16,5 180	17,4 170	18,0 160	18,7 150	19,5 140	13,6 240	14,3 230	14,6 220	15,0 210	15, 6 200
2.Тест на силовую подготовленность -поднимание (сед) и опускание туловища из	50	40	30	20	10					
положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, кол-во раз Подтягивание на перекладине (кол-во раз)или сгибание и выпрямление рук в упоре лежа						12 35	9 30	7 25	5 20	3 15
12-мин.беговой тест Купера (км)	2000	1800	1600	1400	1200	2600	2400	2200	2000	180 0

Тесты по профессионально-прикладной физической подготовке студентов

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1

Женщины					
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	18	16	14	12	10
2. Проба Штанге (задержка дыхания), с	80	70	60	50	40
Мужчины					
1. В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	10	7	5	3	2
2. Проба Штанге (задержка дыхания), с	80	70	60	50	40

Тесты по профессионально-прикладной физической подготовке студентов специального и спортивного учебных отделений

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Женщины					
1. Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (кол-во раз)	16	14	12	10	8
2. Проба Штанге (задержка дыхания)	50 сек	40 сек	35 сек	30 сек	25 сек
Мужчины					
1. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3	2	1
2. Проба Штанге (задержка дыхания)	50 сек	40 сек	35 сек	30 сек	25 сек

Дополнительные упражнения по ППФП по специализированным видам спорта
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Женщины					
1. Бег на лыжах 3 км. (мин)	18.0	18.30	19.30	20.00	21.00
Мужчины					
2. Бег на лыжах 5 км. (мин)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30

Плавание					
ТЕСТЫ	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Основное отделение					
Женщины					
1. Плавание 50 м. (мин)	0.54	1.03	1.14	1.24	Без врем
Мужчины					
2. Плавание 100 м. (мин)	1.40	1.50	2.00	2.15	2.30
Специальное медицинское отделение					

Женщины	
Плавание 50 м (мин)	Без учета времени
Мужчины	
Плавание 100 м. (мин)	Без учета времени

**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	Удовлетворительн о	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2.0	3.0	3.5

Критерии и методика оценивания:

Условием зачета является выполнение тестов по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке не ниже чем на «удовлетворительно», оценка результатов учебно-тренировочных занятий определяется по таблице при условии выполнения каждого из запланированных тестов.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (03.12.2018).

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> (03.12.2018).

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> (03.12.2018).

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> (03.12.2018).

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> (03.12.2018).

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> (03.12.2018).

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

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/>.

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

наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	наименование оборудования, программного обеспечения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>спортивный комплекс</i>	<i>спортивные занятия</i>	
Спортивный зал		Футбольные ворота для мини-футбола, баскетбольные кольца, сетка для волейбола; ,сетка для тенниса, (мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные).
Спортивный зал (корпус И)		Баскетбольные кольца ,сетка для волейбола.
Спортивный зал (корпус И)		Борцовский ковер, гимнастические маты.
Зал бокса		Ринг, боксерские груши.
Зал кикбоксинга		Боксерские груши, борцовский ковер, гимнастические маты.
Спортивный зал		Тренажеры для различных групп мышц, грифы, т/а блины.
Спортивная база		Беговые лыжи, столы для настольного тенниса, учебные парты для учебных занятий.
Спортивная площадка для игры в мини-футбол		Футбольные ворота для мини-футбола.
Спортивная зона		Беговые дорожки с разметками.
<i>Склад</i>		
Тренерская бокса		Стол, стеллажи для инвентаря, шкафы.
Тренерская команды по волейболу		Стол.

Тренерская команды по баскетболу		Ы.
Тренерская кикбоксинга		т, стеллажи для инвентаря, шкафы.
Раздевалка для команды по волейболу		Ы.
Раздевалка для команды по баскетболу		Ы.
Душевые кабины		Ы.

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Общая физическая подготовка на 1 семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)	54
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/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

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)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Раздел 1: Теоретическая подготовка					
2.	1.1.Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся		6		2	Основная:1-3
3.	1.2.Основы физической и спортивной подготовки. Физические способности человека.		6		4	Основная:1-3
4.	1.3.Социально-биологические основы ФК и С		4		4	Основная:1-3
5.	1.4.Профессионально-прикладная физическая подготовка.		4		1.8	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.
6.	1.5.Профилактические,реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.		6		2	Основная:1-3
7.	1.6.Теоретические основы лыжного спорта.		4		2	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.

8.	Раздел 2: Лёгкая атлетика.					
9.	2.1.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.		6		2	Основная:1-3
	Всего часов:		36		17.8	

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Общая физическая подготовка на 2семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)	58
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)	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	10
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

№ 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)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	2.2.Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции(100м.). Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		6		1	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.
2.	2.3.Развитие скоростной выносливости .Бег на дистанцию 400м.		6		1	Основная:1-3;
3.	2.4.Развитие выносливости. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции (1000-3000м.)		8		1	Основная:1-3;
4.	2.5.Развитие скоростно-силовых качеств. Техника метания мяча, гранаты на дальность.		6		2	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.
5.	2.6.Эстафетный бег. Техника бега. Техника передачи эстафетной палочки.		8		2	Основная:1-3;
6.	Раздел 3: Волейбол.					
7.	3.1.Цели и задачи игры. Правила. Понятие о технике игры Стойки,		6		1	Основная:1-3;

	передвижения, прыжки.						
8.	3.2.Приём-передача мяча(верхняя и нижняя) на месте, в движении, в прыжке.		8		2	Основная:1-3;	
	Всего часов:		48		10		

**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Общая физическая подготовка на 3 семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)	54
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/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) 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)	
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	3.3.Подача мяча (нижняя прямая, верхняя прямая). Приём-передача и подача мяча в заданную зону.		6		4	Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.	Сап изу и м инт тем
2.	3.4.Техника атакующих действий.		4		4	Основная: 1-3;	Сап изу и м инт тем
3.	3.5.Техника защиты-постановка блока.		6		1.8	Основная: 1-3;	Сап изу и м инт тем
4.	3.6.Групповые взаимодействия на площадке.		4		2	Основная: 1-3; дополнительная: 1,3.	Сап изу и м инт тем
5.	3.7.Командные действия в нападении и защите. Тактика игры. Двусторонняя учебная игра.		6		2	Основная: 1-3;	Сап изу и м инт тем
6.	Раздел 4: Баскетбол.						
7.	4.1.Цели и задачи игры. Правила. Передвижения, остановки, повороты, стойки.		4		2	Основная: 1-3;	Сап изу и м инт тем
8.	4.2.Передачи на месте и в движении различными способами без смены и со сменой мест.		6		2	Основная: 1-3;	Сап изу и м инт тем

	Всего часов:		36		17.8		
--	---------------------	--	----	--	------	--	--

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Общая физическая подготовка на 4семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)	54
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)	21.8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) 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)	самос
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	4.3.Ведение мяча правой и левой рукой без зрительного контроля с изменением направления и скорости. Ведение с сопротивлением.		4		4	Основная:1-3;	Самос изуче матер данно
2.	4.4.Броски мяча с двойного шага после ведения и ловли .Броски с места.		4		4	Основная:1-3;	Самос изуче матер данно
3.	4.5.Личная и зонная защита.Противодейств ия защите.		4		1.8	Основная:1-3;	Самос изуче матер данно
4.	4.6.Групповые и командные взаимодействия в нападении и в защите (стенка, двойка, тройка, заслон). Двусторонняя учебная игра.		4		4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самос изуче матер данно
5.	Раздел 5: Лыжная подготовка.						
6.	5.1.Подбор инвентаря и снаряжения. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Правила подбора и нанесения лыжной смазки. Теоретические сведения по технике лыжных ходов.		4		2	Основная:1-3;	Самос изуче матер данно

7.	5.2.Скользкий ход без лыжных палок. Техника работы палками. Техника классических ходов (одновременных и попеременных).		6		4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самос изуче матер данно
8.	5.3.техника торможения плугом и упором. Техника поворотов на месте и в движении.		6		2	Основная:1-3;	Самос изуче матер данно
Всего часов:			32		21.8		

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Общая физическая подготовка на 5семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)	54
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/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

Зачет 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)	
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	5.4.Техника коньковых ходов (одновременных, попеременных, без отталкивания)		6		2	Основная:1-3;	С из и ин те
2.	5.5.Техника преодоления спусков и подъёмов.		4		2	Основная:1-3;	С из и ин те
3.	5.6.Развитие общей выносливости. Ходьба по пересечённой местности.		6		2	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	С из и ин те
4.	Раздел 6: Практические занятия.						
5.	6.1.Гимнастика. Строевая подготовка(построения, перестроения, повороты на месте и в движении индивидуально и строем, выход из строя, сдача рапорта)		4		2	Основная:1-3;	С из и ин те
6.	6.2.Гимнастика.ОРУ.Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.		6		2	Основная:1-3;	С из и ин те
7.	6.3.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.		4		4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	С из и ин те

8.	6.4.Занятия избранным видом спорта.		6		3,8	Основная:1-3;	С из и и те
	Всего часов:		36		17,8		

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Общая физическая подготовка на бсеместр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)	54
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)	21.8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) 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)	сам раб
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	6.5.Методико-практические занятия.		6		2	Основная:1-3;	Самос изуче матери по дан
2.	6.6.Методика проведения разминки в УТЗ.		6		4	Основная:1-3;	Самос изуче матери по дан
3.	6.7.Простейшие методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.		4		4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самос изуче матери по дан
4.	6.8.Основы методики самомассажа.		4		2	Основная:1-3;	Самос изуче матери по дан
5.	6.9.Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием.		4		2	Основная:1-3;	Самос изуче матери по дан
6.	6.10.Методы контроля за функциональным состоянием организма.		6		4	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самос изуче матери по дан
7.	6.11.Основы методики судейства по избранному виду спорта.		2		3.8	Основная:1-3;	Самос изуче матери по дан
Всего часов:			32		21.8		