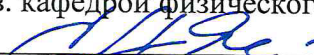



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

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

Согласовано:
Председатель УМК института
 / Р.А. Гильмутдинова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)




Дисциплина
Общая физическая подготовка

Базовая часть

Направление подготовки
38.03.06 Торговое дело

Направленность (профиль) подготовки
Государственные и муниципальные закупки

Квалификация
Бакалавр

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

Для приема: 2016 г.

Уфа 2018 г.

Составитель / составители: профессор Аслаев С.Т., ст. преподаватель Карташев Н.И.; доцент Армянинова Т.В.

Рабочая программа дисциплины актуализирована на заседании кафедры физического воспитания протокол от «06» июня 2018 г. № 13.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ 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	6
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	6
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	7
4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах информирования, описание шкал оценивания	7
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	9
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	16
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	16
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	17
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	18

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	Знать содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности Знать методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья и способы достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Способность поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7) Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5)	
Умения	Уметь планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности. Уметь самостоятельно, методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; достигать должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	Способность поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7) Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5)	

	профессиональной деятельности.		
Владения (навыки/ опыт деятельности)	<p>Владеть приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности - практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни;</p> <p>Владеть практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни</p> <p>понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта; личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей; должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения освоения сугубо профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.</p>	<p>Способность поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)</p> <p>Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5)</p>	

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.Ф.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка» относится к вариативной части. Дисциплина изучается на 1 курсе при заочной форме обучения .

Цели изучения дисциплины физического воспитания студентов является формирование физической подготовленности студентов и целенаправленное использование разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение многообразных воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Основными задачами освоения дисциплины «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):

- Б1.Б.20 «Физическая культура и спорт» , Б1.Б.ДВ.01.02 «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 ОК-5, ОК-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 с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция : ОК-5 Способность к самоорганизации и самообразованию

Этап (уровень) освоения компетен ции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
Первый этап (уровень)	<u>Знать</u> содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности	Знает в пределах программы среднего (полного) общего образования	Демонстрирует знание содержания и особенностей процессов самоорганизации и самообразования, но дает неполное обоснование соответствия выбранных технологий реализации процессов целям профессионального роста
Второй этап (уровень)	<u>Уметь</u> планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности	Не умеет	Планирует цели деятельности с учетом условий их достижения, дает не полностью аргументированное обоснование соответствия выбранных способов выполнения деятельности намеченным целям
Третий этап (уровень)	<u>Владеть</u> приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности - практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни	Не владеет	Демонстрирует возможность и обоснованность реализации приемов саморегуляции при выполнении деятельности в конкретных заданных условиях

ОК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовки 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)	<u>Знать</u> методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья и способы достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не знает	Знает методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья и способы достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Второй этап (уровень)	<u>Уметь</u> самостоятельно, методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; достигать должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не умеет	Умеет самостоятельно, методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; достигать должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Третий этап (уровень)	<u>Владеть</u> практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта;	Не владеет	Способен систематически использовать понятийный аппарат в сфере физической культуры и спорта ; личный опыт, умения и навыки повышения своих функциональных и двигательных способностей; должный уровень физической подготовленности, необходимый для ускорения освоения

	личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей; должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения освоения сугубо профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения		сугубо профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе; для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения
--	---	--	--

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Этапы освоения	Результаты обучения	Компетенция	Оценочные средства
1-й этап Знания	1. содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности	Способность поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7) Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5)	Контрольная работа
	2. методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья и способы достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	Способность поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7) Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5)	Контрольная работа

	профессиональной деятельности		
	3. опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни	Способность поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7) Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5)	Контрольная работа
2-й этап	1. использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	Способность поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7) Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5)	Контрольная работа, контрольные нормативы
Умения	2. самостоятельно, методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; достигать должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способность поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7) Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5)	Контрольная работа контрольные нормативы
	3. использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни	Способность поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7) Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5)	Контрольная работа контрольные нормативы

<p>3-й этап</p> <p>Владеть навыками</p>	<p>понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта ; личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей; должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения освоения сугубо профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения</p>	<p>Способность поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7) Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5)</p>	<p>Контрольная работа контрольные нормативы</p>
	<p>2. практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни</p>	<p>Способность поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7) Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5)</p>	<p>Контрольная работа контрольные нормативы</p>
	<p>3. практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни</p>	<p>Способность поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7) Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5)</p>	<p>Контрольная работа контрольные нормативы</p>

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
2	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа	45	35	25	15	10					
3	Сгибание – разгибание рук в упоре стоя на коленях						50	40	30	25	20
4	Пресс в течение 2 мин.	70	60	50	40	30					
5	Подъем ног до прямого угла лежа на спине за 30 сек.						25	22	19	16	3
6	Подтягивание широким хватом (за голову)	12	8	6	4	2					
7	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 подготовленности				
	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)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
или 5 км (мин, сек)	31.00	32.30	34.15	36.40	38.6/бв
3. Плавание 50 м (сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр
или 100 м (мин, сек)	2.15	2.40	3.05	3.35	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-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования.				

Мужчины

Тесты	Оценка подготовленности				
	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)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
или 10 км (мин, сек)	50.00	52.00	55.00	58.00	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 подготовленности									
	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	17,4	18,0	18,7	19,5	13,6	14,3	14,6	15,0	15,6
	180	170	160	150	140	240	230	220	210	200
2.Тест на силовую подготовленность –поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, кол-во раз	50	40	30	20	10	12	9	7	5	3

перекладине (кол-во раз)или сгибание и выпрямление рук в упоре лежа						35	30	25	20	15
3.12-мин.беговой тест Купера (км)	2000	1800	1600	1400	1200	2600	2400	2200	2000	1800

Примерный перечень тем контрольных работ

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

Критерии и методика оценивания:

- студенту засчитывается контрольная работа, если студент полностью раскрыл тему, даны развернутые ответы на все пункты содержания, 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 контрольная работа, если студент не полностью раскрыл тему, не даны развернутые ответы на большинство пунктов содержания, 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.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

Основная литература:

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

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

3. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131> .

Дополнительная литература:

1. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания : учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5265-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946> .

2. Родин, А.Я. Введение в профессию (Физическая культура) : учебное пособие / А.Я. Родин, М.А. Родин. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1159-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232464> .

3. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры : учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Изд. 2-е. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 296 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-91930-041-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429371> .

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

1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - <https://elib.bashedu.ru/>
2. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com/>
3. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - <https://biblioclub.ru/>
4. Научная электронная библиотека - elibrary.ru (доступ к электронным научным журналам) - https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp
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. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор №104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные.
2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. 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
1. учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа: игровой зал, зал бокса, зал кикбоксинга, зал тяжелой атлетики, лыжная база, спортивная площадка (спортивный корпус)	Игровой зал Стойки волейбольные – 2 шт., сетки для волейбола - 1 шт., мячи волейбольные - 10 шт., щиты баскетбольные с кольцом - 2 шт. (тренировочные), мячи баскетбольные - 20 шт., ворота мини-футбольные – 2 шт., мячи	1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор №104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные. 2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор №114 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные.

<p>2. учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, игровой зал, зал бокса, зал кикбоксинга, зал тяжелой атлетики, лыжная база, спортивная площадка (спортивный корпус)</p> <p>3. учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: игровой зал, зал бокса, зал кикбоксинга, зал тяжелой атлетики, лыжная база, спортивная площадка (спортивный корпус)</p> <p>4. помещения для самостоятельной работы: аудитория 613 (гуманитарный корпус), читальный зал аудитория 402 (гуманитарный корпус)</p>	<p>мини-футбольные – 20 шт.</p> <p>Зал бокса Ринг тренировочный – 1 шт., мешок боксерский тренировочный – 10 шт., тренажеры – 7 шт., шведские стенки – 5 шт., набивные мячи – 10 шт.</p> <p>Зал кикбоксинга Ковер бордовый – 1 шт., мешки боксерские – 5 шт., беговая дорожка – 1 шт., тренажеры – 2 шт.</p> <p>Зал тяжелой атлетики Тренажеры – 10 шт.</p> <p>Лыжная база Беговые лыжи – 120 пар.</p> <p>Спортивная площадка Ворота мини-футбольные – 2 шт., площадка для мини-футбола – 1 шт., для баскетбола – 1 шт., для волейбола – 1 шт.</p> <p>Аудитория № 613 Учебная мебель, доска, моноблок стационарный – 15 шт.</p> <p>Аудитория № 402 Учебная мебель, доска, компьютеры в комплекте (5 шт.): монитор Samsung, системный блок Asus, клавиатура, мышь, стеллажи, шкафы картотечные, комбинированные</p>	
---	---	--

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины Общая физическая подготовка
заочная

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	4,2
лекций	
практических/ семинарских	4
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)	320
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	4

Форма (ы) контроля:

экзамен _____ - _____ курс

зачет _____ 1 _____ курс

№ 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
	Раздел 1: Теоретическая подготовка							
1.	1.1.Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов				8	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
2.	1.2.Основы физической и спортивной подготовки. Физические способности человека.				8	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
3.	1.3.Социально-биологические основы ФК и спорта				8	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
4.	1.4.Профессионально-прикладная физическая подготовка.				8	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов	Контрольная работа

							интернет по данной теме.	
5.	1.5.Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.				8	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
6.	1.6.Теоретические основы лыжного спорта.				8	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
	Раздел 2: Лёгкая атлетика.							
7.	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.				8	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа

№ 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
8.	2.2.Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции (100м.). Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.				8	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
9.	2.3.Развитие скоростной выносливости .Бег на дистанцию 400м.				8	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
10.	2.4.Развитие выносливости. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции (1000- 3000м.)				8	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
11.	2.5.Развитие скоростно-силовых качеств. Техника метания мяча, гранаты на дальность.				8	Основная:1-3; дополнительная: 3,5.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по	Контрольная работа

							данной теме.	
12.	2.6.Эстафетный бег. Техника бега. Техника передачи эстафетной палочки.				8	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
	Раздел 3: Волейбол.							
13.	3.1.Цели и задачи игры. Правила. Понятие о технике игры Стойки, передвижения, прыжки.				8	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
14.	3.2.Приём-передача мяча (верхняя и нижняя) на месте, в движении, в прыжке.				8	Основная:1-3; Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа

		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
15.	3.3.Подача мяча (нижняя прямая, верхняя прямая) . Приём-передача и подача мяча в заданную зону.				8	Основная:1-3; дополнительная: 1-3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
16.	3.4.Техника атакующих действий.				8	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
17.	3.5.Техника защиты - постановка блока.				8	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
18.	3.6.Групповые взаимодействия на площадке.				8	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
19.	3.7.Командные действия в нападении и защите. Тактика игры. Двусторонняя учебная игра.				8	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
	Раздел 4: Баскетбол.							

№ 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
20.	4.1.Ведение мяча правой и левой рукой без зрительного контроля с изменением направления и скорости. Ведение с сопротивлением.				8	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
21.	4.2.Броски мяча с двойного шага после ведения и ловли .Броски с места.				8	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	контрольная работа
22.	4.3.Личная и зонная защита. Противодействия защите.				8	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
23.	4.4.Групповые и командные взаимодействия в нападении и в защите (стенка, двойка, тройка, заслон). Двусторонняя учебная игра.				8	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа

	Раздел 5: Лыжная подготовка.							
24.	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.				8	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
25.	5.2.Скользящий ход без лыжных палок. Техника работы палками. Техника классических ходов (одновременных и попеременных).				8	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
26.	5.3.техника торможения плугом и упором. Техника поворотов на месте и в движении.				8	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа

		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
27.	5.4.Техника коньковых ходов (одновременных, попеременных, без отталкивания)				8	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
28.	5.5.Техника преодоления спусков и подъёмов.				8	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
29.	5.6.Развитие общей выносливости. Ходьба по пересечённой местности.				8	Основная:1-3; дополнительная: 1-3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
	Раздел 6: Практические занятия.							
30.	6.1.Гимнастика. Строевая подготовка (построения, перестроения, повороты на месте и в движении индивидуально и строем, выход из строя, сдача рапорта)		2		8	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	контрольные нормативы
31.	6.2.Гимнастика .ОРУ Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.		2		10	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	контрольные нормативы

№ 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
32.	6.3.Методико-практические занятия.				10	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
33.	6.4.Методика проведения разминки в УТЗ.				10	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
34.	6.5.Простейшие методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.				10	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
35.	6.6.Основы методики самомассажа.				10	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
36.	6.7.Методы контроля за состоянием здоровья и физическим				10	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа

	развитием.							
37.	6.8.Методы контроля за функциональным состоянием организма.				10	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
38.	6.9.Основы методики судейства по избранному виду спорта.				10	Основная:1-3 Дополнительная 1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Контрольная работа
	Всего часов:		4		320			