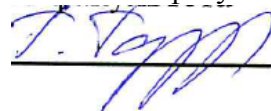


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра Физического воспитания

Утверждено:  
на заседании кафедры  
протокол от «25» марта 2020 г. № 12

Согласовано  
Председатель УМК  
Химического факультета



Г.Г. Гарифуллина

Зав. кафедрой  
Аслаев



/С.Т.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

дисциплина Спортивные секции

обязательная часть

**программа специалитета**

Специальность

04.05.01-Фундаментальная и прикладная химия

Специализации

Аналитическая химия


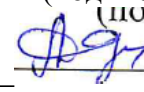
Высокомолекулярные соединения

Биоорганическая химия

Неорганическая химия

Квалификация

Химик. Преподаватель химии

<p>Разработчики (составители) <u>Ст. преподаватель Базунов А.А.</u> <u>Доц. Султанов А.Д.</u> (должность, ученая степень, ученое звание)</p>	 _ / _ Базунов А.А. (подпись, Фамилия И.О.)  _ / _ Султанов А.Д. (подпись, Фамилия И.О.)
--	---

Для приёма 2020  
Уфа 2020

Составитель / составители: доц. Султанов А.Д.

Ст. преподаватель Баунов А.А.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры протокол от «25» марта 2020 г.  
№ 12

Зав. кафедрой  /С.Т. Аслаев/

**Список документов и материалов**

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	19-33
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	6
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	6
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	10
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	16
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:

Категория (группа компетенций (при наличии ОПК))	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни	Знает: закономерности функционирования здорового организма; распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни
		УК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма
		УК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

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

Дисциплина «Спортивные секции. (Мини-футбол)» относится к *обязательной* части.

Дисциплина изучается на 1-3 *курсе(ах)* в 1-6 *семестре(ах)*.

Целью дисциплины 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.

Логическая и содержательно-методическая взаимосвязь дисциплины с другими частями ОП ВО осуществляется посредством взаимообусловленности со следующими дисциплинами (модулями):

- Б1.Б.27 «Физическая культура и спорт».

Освоение данной дисциплины обеспечивает базовую основу для результативного изучения следующих частей ОП ВО:

- Б3 Государственная итоговая аттестация.

В соответствии с компетентностно-ориентированным учебным планом ОП ВО дисциплина Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивные секции» направлена 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 с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код и формулировка компетенции **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	
		«Незачтено»	«Зачтено»
УК 7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни	Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни	Не знает	Сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания
УК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Не умеет	Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
УК 7.3. Владеет: методами	Владеет: методами поддержки	Не владеет	Успешное и систематическое владение

<p>поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.</p>	<p>должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.</p>		<p>средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
---	---	--	---

**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**

<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине</b>	<b>Оценочные средства</b>
УК 7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни	Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы.
УК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Контрольные нормативы, реферат.
УК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Контрольные нормативы, реферат.

**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. Воспитание физических качеств в избранном виде спорта.



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. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
12. Методика проведения оздоровительного бега.
13. Требования к подбору игр, организация и проведение подвижных игр.
14. Игры, активизирующие внимание и повышение эмоционального состояния.
15. Средства физического воспитания и их классификация.
16. Факторы природной среды как средства физического воспитания.
17. Обучение технике и методика обучения игры в футбол.
18. Техника передвижения в футболе и её разновидности.
19. Основные технические приёмы владения мячом.
20. Содержание игры в футбол и ее характеристика как средства физического воспитания.

#### **Критерии оценки**

*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 %*

#### **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. Техническая подготовка.
10. Тактическая подготовка
11. Морально-волевая и психологическая подготовка
12. Установка перед играми и разбор проведенных игр.
13. Места проведения занятий. Оборудование и инвентарь.

#### **Критерии оценки:**

- **зачёт** 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.

– - **незачёт** 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.

#### Контрольные нормативы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Мужчины, женщины
Быстрота	Бег на 30м. (не более 4,8с.)
Координация	Челночный бег 10х9м. (не более 35 с.)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Мужчины, женщины
Быстрота	Бег на 30м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)

Сила	Бросок медицинбола (2кг) двумя руками вперед (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера сорта

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Мужчины, женщины
Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)
Выносливость	12 минутный бег (не менее 2600 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)

Условием зачета является выполнение нормативов и контрольных заданий (рефератов, опросов).

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

#### Основная литература:

- 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> (03.12.2018).

**2.Кобяков, Ю. П.** Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учеб. пособ. для студ. вузов, обуч. по спец. 050720.65 - физическая культура / Ю. П. Кобяков .— Ростов-на-Дону : Феникс, 2012 .— 253 с. — (Высшее образование) .— ISBN 978-5-222-19021-0 : 235 р. 00 к.

**3.Гуревич, И.А.** Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие / Гуревич И. А. — Минск : Вышэйшая школа, 2011 .— 351 с. — Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему «Университетская библиотека» .— ISBN 978-985-06-1911-2 .— <URL:<http://www.biblioclub.ru/book/110086/>>.

#### 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 «Университетская библиотека онлайн» - <https://biblioclub.ru/>

3. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com/>

4. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - <http://www.bashlib.ru/catalogi/>

5. Универсальная Базы данных EastView (доступ к электронным научным журналам) - <https://dlib.eastview.com/browse>

6. Научная электронная библиотека - elibrary.ru (доступ к электронным научным журналам) - [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp)

7. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор № 104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные

8. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор № 114 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные

9. Linux OpenSUSE 12.3 (x84\_64) GNU General Public License

**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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<p><b>1. учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа:</b> Игровой зал (учебно-спортивный корпус), зал бокса (учебно-спортивный корпус), зал кикбоксинга (учебно-спортивный корпус), тренажерный зал (учебно-спортивный корпус), лыжная база (учебно-спортивный корпус), спортивная площадка</p> <p><b>2. учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций:</b> аудитория №402 (главный корпус).</p> <p><b>3. учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации:</b> аудитория №402 (главный корпус).</p> <p><b>4. помещения для самостоятельной работы:</b> Читальный зал №1 (главный корпус), Читальный зал №2 (физмат корпус-учебное), Читальный зал №4 (корпус биофака), Читальный зал №5 (гуманитарный корпус), Читальный зал №6 (учебный корпус), Читальный зал №7 (гуманитарный корпус).</p> <p><b>5. помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования:</b> Игровой зал (учебно-спортивный корпус), зал бокса (учебно-спортивный корпус), зал кикбоксинга (учебно-спортивный корпус), тренажерный зал (учебно-спортивный корпус), лыжная база (учебно-спортивный корпус).</p>	<p><b>Игровой зал</b> Стойки волейбольные-2 шт, сетки волейбольные-1 шт, мячи волейбольные-10 шт., щиты баскетбольные с кольцом-2 шт (игровые), щиты баскетбольные с кольцом-2 шт (тренировочные), мячи баскетбольные-20 шт, ворота мини- футбольные-2 шт, мячи мини- футбольные-5 шт</p> <p><b>Зал бокса</b> Ринг тренировочный-1 шт., мешок боксерский тренировочный-10 шт., тренажеры-7 шт., шведские стенки-5 шт., набивные мячи-10 шт</p> <p><b>Зал кикбоксинга</b> Ковер борцовский-1 шт, мешки- боксерские-5 шт., беговая дорожка-1 шт., тренажеры-2 шт</p> <p><b>Тренажерный зал</b> Тренажеры-10 шт.</p> <p><b>Лыжная база</b> Лыжи-120 пар</p> <p><b>Спортивная площадка</b> Ворота мини-футбольная-2 шт., площадка для мини-футбола-1 шт., для баскетбола-1 шт, для волейбола -1</p> <p><b>Аудитория № 402</b> Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, доска, компьютеры – 5штук, стеллажи.</p> <p><b>Читальный зал № 1</b> Научный и учебный фонд, научная периодика, ПК (моноблок) - 3 шт, неограниченный доступ к ЭБС и БД; количество посадочных мест – 76.</p> <p><b>Читальный зал №2</b> Научный и учебный фонд, научная периодика, ПК (моноблок), подключенных к сети Интернет, – 8 шт., неограниченный доступ к ЭБС и БД; количество посадочных мест – 50</p> <p><b>Читальный зал № 5</b> Научный и учебный фонд, научная периодика, ПК</p>	<p>1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор № 104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные</p> <p>2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор № 114 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные</p>

	<p>(моноблок) - 3 шт, неограниченный доступ к ЭБС и БД; количество посадочных мест – 27.</p> <p><b>Читальный зал № 6</b> Научный и учебный фонд, научная периодика, ПК (моноблок) - 6 шт, неограниченный доступ к ЭБС и БД; количество посадочных мест – 30.</p> <p><b>Читальный зал № 7</b> Научный и учебный фонд, научная периодика, ПК (моноблок) - 5 шт, неограниченный доступ к ЭБС и БД; количество посадочных мест – 18.</p>	
--	--	--

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

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Общая физическая подготовка на 1 семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
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)	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)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		Всего	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<b>Раздел 1: Теоретическая подготовка</b>							
2.	1.1.Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся	7	5		2	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
3.	1.2.Основы физической и спортивной подготовки. Физические способности человека.	7	5		2	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
4.	1.3.Социально-биологические основы ФК и С	7	5		2	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
5.	1.4.Профессионально-прикладная физическая подготовка.	7	5		2	Основная:1-2; дополнительная: 1	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
6.	1.5.Профилактические,реабилитационные и восстановительные мероприятия в	7	5		2	Основная:1-2	Самостоятельное изучение	Индивидуальный, групповой опрос,



	процессе занятий физическими упражнениями.						литературы и материалов интернет по данной теме.	реферат.
7.	1.6.Теоретические основы лыжного спорта.	7	5		2	Основная:1-2; дополнительная: 1	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
8.	<b>Раздел 2:</b> 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.	12	6		5,8	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>	53,8	36		17,8			

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

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Общая физическая подготовка на 2 семестр

очная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / 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)	

№ 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.)
		Всего	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	2.2.Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции(100м.). Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	8	7		1	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	2.3.Развитие выносливости .Бег на дистанцию 400м.	8	7		1	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	2.4.Развитие выносливости. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции (1000-3000м.)	8	7		1	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	2.5.Развитие скоростно-силовых качеств. Техника метания мяча, гранаты	8	7		1	Основная:1-2; дополнительная: 1	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет	Реферат, контрольные нормативы.

	на дальность.						по данной теме.	
5.	2.6.Эстафетный бег. Техника бега. Техника передачи эстафетной палочки.	8	7		1	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
6.	<b>Раздел 3: Волейбол.</b>					Основная:1-2; дополнительная: 1	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	
7.	3.1.Цели и задачи игры. Правила. Понятие о технике игры Стойки, передвижения, прыжки.	8	7		1			Реферат, контрольные нормативы.
8.	3.2.Приём-передача мяча(верхняя и нижняя) на месте, в движении, в прыжке.	14,8	6		4	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>	58	48		10			

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

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Общая физическая подготовка на 3 семестр

очная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / 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)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		Всего	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	3.3.Подача мяча (нижняя прямая, верхняя прямая) . Приём-передача и подача мяча в заданную зону.	7	6		1	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	3.4.Техника атакующих действий.	7	6		1	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	3.5.Техника защиты- постановка блока.	7	6		1	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	3.6.Групповые взаимодействия на площадке.	7	6		1	Основная:1-2; дополнительная: 1	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	3.7.Командные действия в нападении	7	6		1	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы	Реферат, контрольные

	и защите. Тактика игры. Двусторонняя учебная игра.						и материалов интернет по данной теме.	нормативы.
6.	<b>Раздел 4: Баскетбол.</b>	4	3		1			
7.	4.1.Цели и задачи игры. Правила. Передвижения, остановки, повороты, стойки.	4	3		1	Основная:1-2; дополнительная: 1	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	4.2.Передачи на месте и в движении различными способами без смены и со сменой мест.	7,8	3		10,8	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>	53,8	36		17,8			

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

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Общая физическая подготовка на 4 семестр

очная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / 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)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	4.3.Ведение мяча правой и левой рукой без зрительного контроля с изменением направления и скорости. Ведение с сопротивлением.	6	4		2	Основная: 1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	4.4.Броски мяча с двойного шага после ведения и ловли .Броски с места.	6	4		2	Основная: 1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	4.5.Личная и зонная защита. Противодействия защите.	6	4		2	Основная: 1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	4.6.Групповые и командные взаимодействия в нападении и в защите (стенка, двойка, тройка, заслон). Двусторонняя учебная	6	4		2	Основная: 1-2; дополнительная: 1	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.

	игра.							
5.	<b>Раздел 5:</b> Лыжная подготовка.						Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	
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.	8	4		4	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
7.	5.2.Скользкий ход без лыжных палок. Техника работы палками. Техника классических ходов (одновременных и попеременных).	6	4		2	Основная:1-2; дополнительная: 1	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	5.3.техника торможения плугом и упором. Техника поворотов на месте и в движении.	15,8	8		7,8	Основная:1-2		Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>	53,8	32		21,8			

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

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Общая физическая подготовка на 5 семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / 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)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		Всего	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	5.4.Техника коньковых ходов (одновременных, попеременных, без отталкивания)	7	5		2	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	5.5.Техника преодоления спусков и подъёмов.	7	5		2	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	5.6.Развитие общей выносливости. Ходьба по пересечённой местности.	7	5		2	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	<b>Раздел 6:</b> Практические занятия.						Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	
5.	6.1.Гимнастика. Строевая подготовка(построения, перестроения, повороты на	7	5		2	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов	Реферат, контрольные нормативы.

	месте и в движении индивидуально и строем, выход из строя, сдача рапорта)						интернет по данной теме.	
6.	6.2.Гимнастика.ОРУ.Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.	7	5		2	Основная:1-2; дополнительная: 1	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
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.	7	5		2	Основная:1-2; дополнительная: 1	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	6.4.Занятия избранным видом спорта.	13	7		5,8	Основная:1-2		Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>	53,8	36		17,8			

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

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Общая физическая подготовка на 6 семестр

очная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / 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)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		Всего	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	6.5.Методико-практические занятия.	6,8	4		2,8	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	6.6.Методика проведения разминки в УТЗ.	6	4		2	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	6.7.Простейшие методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.	6	4		2	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	6.8.Основы методики самомассажа.	6	4		2	Основная:1-2; дополнительная: 1	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	6.9.Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием.	6	4		2	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.

6.	6.10.Методы контроля за функциональным состоянием организма.	14	4		10	Основная:1-2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
7.	6.11.Основы методики судейства по избранному виду спорта.	9	8		1	Основная:1-2; дополнительная: 1	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
<b>Всего часов:</b>		53,8	32		21,8			