

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТА ПРАВА

Утверждено:
на заседании кафедры
протокол № 9 от «9» июня 2021 г.

Зав. кафедрой  / Аслаев С.Т.

Согласовано:
Председатель УМК Института права

 / Кострова М.Б.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Общая физическая подготовка

Обязательная часть

программа специалитета

Специальность




40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

Специализация

Государственно-правовая

Квалификация

Юрист

Разработчики (составитель) <u>доцент, канд.социол.наук</u>	 / <u>Матвеев С.С.</u>
<u>старший преподаватель</u>	 / <u>Алгушаев Ф.Н.</u>
<u>доцент</u>	 / <u>Сайфутдинов В.В.</u>

Для приема: 2021 г.

Уфа 2021 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 9 от «9» июня 2021 г.

Зав. кафедрой С.Т. Аслаев /Аслаев С.Т.

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 установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций 4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся) 5
4. Фонд оценочных средств по дисциплине 5
 - 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине. 5
 - 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
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 7
 - 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины 7
 - 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 9

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 (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. применяет средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Знать: средства и методы физической культуры Уметь: применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни
		УК-7.2. демонстрирует должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Общая физическая подготовка относится к обязательной части.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсах в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

Целью учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» является укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека.

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.

Код и формулировка компетенции Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
УК-7.1. применяет средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Знать: средства и методы физической культуры Уметь: применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Отсутствие знаний или существенные пробелы в знаниях, или отрывочные и поверхностные знания средств и методов физической культуры Отсутствие умений, низкий и недостаточный уровень умений применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Полные знания средств и методов физической культуры Сформированное умение применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни
УК-7.2. демонстрирует должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Отсутствие умений, низкий и недостаточный уровень умений поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Сформированное умение поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Показатели сформированности компетенции:

Для дисциплины, формой итогового контроля которой является зачет:

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

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

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для 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. применяет средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Знать: средства и методы физической культуры Уметь: применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Практические задания
УК-7.2. демонстрирует должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практические задания Тестирование оценки уровня физической подготовленности

Тесты текущего контроля
для оценки уровня общей физической подготовленности

Тест	Оценка в баллах				
	<i>Зачтено</i>			<i>Не зачтено</i>	
	50	40	30	20	10
(Юноши)					
Бег 1000 м (мин, с)	3.25	3.35	3.45	3.55	4.05
Бег 100 м (мин, с)	14.20	15.20	16.20	17.10	17.50
Прыжки в длину с места (см)	190	170	155	140	130
(Девушки)					
Бег 1000 м (мин, с)	4.25	4.35	4.45	4.55	5.05
Бег 100 м (мин, с)	16.20	17.10	17.50	18.00	18.10
Прыжки в длину с места (см)	170	150	125	110	100

1. Сдачи нормативов.

2. Практическое задание* (Составить комплексы физических упражнений, направленные на воспитание физических качеств).

*если студент не набирает зачетные баллы на тестовых нормативах, то он может набрать их на практических заданиях.

Практическое задание №1. (20 баллов)

Составить комплексы упражнений, направленные на воспитание силовых, скоростно-силовых способностей.

Практическое задание №2. (30 баллов)

Составить комплексы упражнений, направленные на воспитание координационных, скоростных способностей и на гибкость.

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

Теоретическое задание:

Задание 1. Ответьте на вопросы

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

Задание 2. Напишите в таблице 1 средства физического воспитания и их характеристику

Таблица 1

Средство	Характеристика средств

Задание 3. Напишите в таблице 3 методы воспитания физических качеств и их характеристика.

Таблица 3

Методы воспитания	Характеристикам методов
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

Основная литература:

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12033-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/446683>

Дополнительная литература:

1. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 234 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12771-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448324>

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/>.

интернет-ресурсы:

- bashlib.ru -Университетская библиотека онлайн- ЭБС
- рефераты по физкультуре - <http://www.bestreferat.ru/referat-category-23-1.html>
- <http://www.labyrinth.ru/genres/992/>
- <http://www.fizkult-ura.com/theory>
- Электронный архив Уральский федеральный университет – <http://elar.urfu.ru/handle/10995/1309>
- Основы физической культуры в вузах
- http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/
- Научная электронная библиотека Elibrary.ru
- bashlib.ru -Университетская библиотека онлайн- ЭБС
- http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038
- <https://ros-obrazovanie.ru/articles/gimnastika-dlja-studentov.html>

Программное обеспечение

1. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор №104 от 17.06.2013 г. Лицензия бессрочная.
2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор № 114 от 12.11.2014 г. Лицензия бессрочная.
3. Kaspersky Endpoint Security 10. Договор №114 от 12.11.2014 г. Лицензия бессрочная.
4. Acrobat Reader DC (Бесплатное ПО).
5. Справочная правовая система «КонсультантПлюс». Договор б/н от 31.08.2020 г. Лицензия бессрочная.
6. Информационная система «Континент» № 20091611 от 01.12.2020 г. Срок действия лицензии до 01.12.2021 г.
7. Антиплагиат.ВУЗ. Договор №2400 от 15.05.2020 г. Срок действия лицензии до 04.05.2021 г.
8. Система централизованного тестирования БашГУ (MOODLE). (Свободное ПО).
9. Система дистанционного обучения БашГУ (СДО). (Свободное ПО).

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

<p>Учебная аудитория для проведения учебных занятий: Спортивный зал Сетка волейбольная – 1 шт. Щит баскетбольный – 2 шт. Шведская стенка – 2 шт. Перекладина гимнастическая – 1 шт. Стол для настольного тенниса – 2 шт. Ракетка для настольного тенниса – 6 пар. Мяч для настольного тенниса – 6 шт. Ракетка для бадминтона – 10 пар. Волан для бадминтона – 5 шт. Мяч баскетбольный – 2 шт. Мяч футбольный – 2 шт. Мяч волейбольный – 2 шт. Скамейка гимнастическая – 15 шт. Учебная мебель. Раздевалка – 2 шт.</p> <p>Помещения для самостоятельной работы обучающихся: Аудитория № 203 Учебная мебель. Компьютер (монитор, процессор, клавиатура, мышь) – 8 шт. Моноблок. Колонки Genius. Принтер Kyocera ECOSYS FS-1120D. МФУ Canon i-sensys MF732Cdw.</p>	<p>450056, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Достоевского, д. 131</p> <p>450056, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Достоевского, д. 131</p>
---	---

**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПРАВА**

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Общая физическая подготовка

на 1 курсе, 1 семестр по очной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36,2
лекций	0
практических/ семинарских	36
лабораторных	0
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 самостоятельную работу обучающихся (СР) включая подготовку к экзамену/зачету (Контроль)	0

Форма 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)				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
1.	<u>Тема 1.</u> Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленные на физические качества.	-	10	-	6	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
2.	<u>Тема 2.</u> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.	-	10	-	6	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
3.	<u>Тема 3.</u> Двигательную деятельность. Развитие физических способностей человека. Воспитание физических качеств человека.	-	10	-	5,8	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
4.	Прием контрольных нормативов. Сдачи нормативов общефизической подготовки.	-	6	-	-	-	контрольные тесты
	Всего часов:	-	36	-	17,8	-	

**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПРАВА**

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Общая физическая подготовка

на 1 курсе, семестр 2 по очной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	58
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	32
лекций	0
практических/ семинарских	32
лабораторных	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	26
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) включая подготовку к экзамену/зачету (Контроль)	0

Форма контроля: нет

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1.	<u>Тема 1.</u> Силовые способности и методика их развития. Понятие о силовых способностях, их виды.	-	10	-	10	Выполнение практических заданий по указанию преподавателя.	Текущий контроль: проверка практических заданий
2.	<u>Тема 2.</u> Методика и средства воспитания силовых способностей.	-	10	-	10	Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
3.	<u>Тема 3.</u> Методы развития силовых способностей.	-	10	-	6	-	Текущий контроль: проверка практических заданий
4.	Прием контрольных нормативов	-	2	-	-	-	контрольные тесты для оценки уровня специальной физической подготовленности.
	Всего часов:	-	32	-	26		

**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПРАВА**

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Общая физическая подготовка

на 2 курсе, семестр 3 по очной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36,2
лекций	0
практических/ семинарских	36
лабораторных	0
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 самостоятельную работу обучающихся (СР) включая подготовку к экзамену/зачету (Контроль)	0

Форма контроля:
зачет 3 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1.	<u>Тема 1.</u> Скоростные способности и методика их развития. Понятие о скоростных способностях, их виды.	-	10	-	-		Текущий контроль: проверка практических заданий
2.	<u>Тема 2.</u> Методика и средства воспитания скоростных способностей.	-	10	-	9	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
3.	<u>Тема 3.</u> Методы развития скоростных способностей.	-	10	-	8,8	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
4.	Прием контрольных нормативов	-	6	-	-	-	контрольные тесты для оценки уровня скоростных качеств.
	Всего часов:	-	36	-	17,8		

**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПРАВА**

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Общая физическая подготовка

на 2 курсе, семестр 4 по очной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	16,2
лекций	0
практических/ семинарских	16
лабораторных	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	37,8
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) включая подготовку к экзамену/зачету (Контроль)	0

Форма контроля:
зачет 4 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1.	<u>Тема 1.</u> Координационные способности и методика их развития. Понятие о координационных способностях, их виды.	-	4	-	18	Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
2.	<u>Тема 2.</u> Методика и средства воспитания координационных способностей.	-	4	-	10,8	Выполнение практических заданий по указанию преподавателя.	Текущий контроль: проверка практических заданий
3.	<u>Тема 3.</u> Методы развития координационных способностей.	-	4	-	9	Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
4.	Выполнение практического задания.	-	4	-	-	-	контрольные тесты
	Всего часов:	-	16	-	37,8	-	

**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПРАВА**

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Общая физическая подготовка

на 3 курсе, семестр 5 по очной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36,2
лекций	0
практических/ семинарских	36
лабораторных	0
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 самостоятельную работу обучающихся (СР) включая подготовку к экзамену/зачету (Контроль)	0

Форма 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)				Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1.	<u>Тема 1.</u> Выносливость и методика развития. Понятие о выносливости, их виды	-	10	-	-		Текущий контроль: проверка практических заданий
2.	<u>Тема 2.</u> Методика и средства воспитания выносливости	-	10	-	9	Выполнение практических заданий по указанию преподавателя.	Текущий контроль: проверка практических заданий
3.	<u>Тема 3.</u> Методы развития выносливости	-	10	-	8,8	Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
4.	Выполнение практического задания	-	6	-	-	-	Выполнение практического задания
	Всего часов:	-	36	-	17,8	-	

**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПРАВА**

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Общая физическая подготовка

на 3 курсе, семестр 6 по очной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	16,2
лекций	-
практических/ семинарских	16
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)	37,8
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) включая подготовку к экзамену/зачету (Контроль)	0

Форма контроля:
зачет 6 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1.	<i>Тема 1.</i> Гибкость и методика развития. Понятие о гибкости, их виды.	-	5	-	37,8	Гибкость и методика развития. Понятие о гибкости, их виды.	Подготовить комплекс упражнений, направленный на воспитание гибкости.
2.	<i>Тема 2.</i> Методика и средства воспитания гибкости.	-	5	-	-	-	Подготовить комплекс упражнений, направленный на воспитание гибкости.
3.	<i>Тема 3.</i> Методы развития гибкости.	-	3	-	-	-	Уметь использовать при выполнении упражнений приобретенные ранее навыки в самостоятельных занятиях по физической культуре.
4.	Выполнение практического задания.	-	3	-	-	-	Прием контрольных нормативов.
	Всего часов:	-	16	-	37,8	-	

