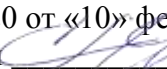
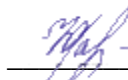


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ НАУК О ЗЕМЛЕ И ТУРИЗМА

Утверждено:
на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 20 от «10» февраля 2021 г.
Зав. кафедрой  /Аслаев С.Т.

Согласовано:
Председатель УМК факультета наук о Земле и
туризма

 /Фаронова Ю.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина «Общая физическая подготовка»

Обязательная часть

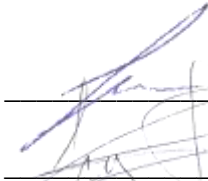
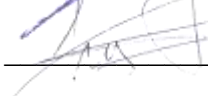
программа бакалавриата

Направление подготовки
05.03.02 География

Направленность (профиль) подготовки
Природные и социально-экономические территориальные системы: прогнозирование,
планирование, управление

Квалификация
бакалавр

разработчик (составитель):
старший преподаватель

 / Н.И. Карташев
 / Р.К. Кудашев

Для приема: 2021 г.

Уфа – 2021 г.

Составители: Н.И. Карташев старший преподаватель кафедры физического воспитания; С.Т. Аслаев профессор кафедры физического воспитания.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры протокол № 20 от «10» февраля 2021 г.

Заведующий кафедрой  / Аслаев С.Т./

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 27 от « 16 » июня 2021г.
Актуализация РПД в связи с изменениями ФГОС.

Заведующий кафедрой  / Аслаев С.Т./

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 1 от « 31 » августа 2021г.
Актуализация РПД в связи с изменениями ФГОС.

Заведующий кафедрой  / Аслаев С.Т./

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	5
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	6
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	13
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.	13
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.	14
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	18
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	18
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы	19
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	20

1. 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) универсальных компетенций	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	ИУК 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.	Понимает принципы воспитания и совершенствования основных физических качеств, распределения физических нагрузок и использует физкультурно-оздоровительную деятельность с учетом индивидуальных условий физического развития, для укрепления здоровья и пропаганды здорового образа жизни.
		ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.	Может выполнять технику основных элементов физических упражнений; правильно выполнять и понимать значение выполнения теста по физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья.
		ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Использует систему и методы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана. Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе в 1,2,3,4,5,6 семестрах.

Цель изучения дисциплины: является физическое воспитание студентов и формирование у них физической подготовленности, целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности.

Понимание общих положений, владение навыками общей физической подготовкой необходимо будущим специалистам для достижения многообразных воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

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

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ НАУК О ЗЕМЛЕ И ТУРИЗМА

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Общая физическая подготовка» на 1,2,3,4,5,6 семестр

очная форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	173
лекций	-
практических/ семинарских	172
лабораторных	-
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	1
из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы / курсового проекта	-
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	155
из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы / курсового проекта	-
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	-

Форма (ы) контроля:

Зачет 1 семестр

Зачет 3 семестр

Зачет 4 семестр

Зачет 5 семестр

Зачет 6 семестр

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	СРС		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Специальные и подводящие беговые упражнения.	-	8	-	6	<i>Самостоятельное изучение темы: 1,2,3</i>	Реферат, устный опрос, контрольные нормативы.
2.	Техника бега на короткие дистанции (30,60,100).	-	6	-	6		Реферат, контрольные нормативы.
3.	Развитие быстроты.	-	8	-	2		Реферат, контрольные нормативы.
4.	Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.	-	8	-	2		Реферат, контрольные нормативы.
5.	Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Контрольные тесты.	-	6	-	1,8		Реферат, контрольные нормативы.
Всего часов:			36		17,8		

2 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	СРС		
1	2	3	4	5	6	7	8
6.	Развитие скоростной выносливости.	-	8	-	6	<i>Самостоятельное изучение темы: 1,2,3</i>	Реферат, устный опрос, контрольные нормативы.
7.	Бег на дистанцию 400м. Развитие выносливости.	-	6	-	6		Реферат, контрольные нормативы.
8.	Техника высокого старта.	-	6	-	4		Реферат, контрольные нормативы.
9.	Бег на средние дистанции (1000-3000м.)	-	6	-	4		Реферат, контрольные нормативы.
10.	Развитие скоростно-силовых качеств. Контрольные тесты.	-	6	-	6		Реферат, контрольные нормативы.
Всего часов:			32		26		

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	СРС		
1	2	3	4	5	6	7	8
11.	Развитие общей выносливости.	-	8	-	6	<i>Самостоятельное изучение темы: 1,2,3</i>	Реферат, устный опрос, контрольные нормативы.
12.	Методы контроля за функциональным состоянием организма.	-	6	-	6		Реферат, контрольные нормативы.
13.	Методико-практические занятия.	-	8	-	2		Реферат, контрольные нормативы.
14.	Методика проведения разминки в УТЗ. Простейшие методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.	-	8	-	2		Реферат, контрольные нормативы.
15.	Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия. Контрольные тесты.	-	6	-	1,8		Реферат, контрольные нормативы.
Всего часов:			36		17,8		

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	СРС		
1	2	3	4	5	6	7	8
16.	Теоретические основы лыжного спорта.	-	8	-	10	<i>Самостоятельное изучение темы: 1,2,3</i>	Реферат, устный опрос, контрольные нормативы.
17.	Лыжная подготовка.	-	4	-	10		Реферат, контрольные нормативы.
18.	Скользкий ход без лыжных палок.	-	2	-	10		Реферат, контрольные нормативы.
19.	Лыжная подготовка. Контрольные тесты	-	2	-	7,8		Реферат, контрольные нормативы.
Всего часов:			16		37,8		

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	СРС		
1	2	3	4	5	6	7	8
20.	Техника работы палками.	-	10	-	6	<i>Самостоятельное изучение темы: 1,2,3</i>	Реферат, устный опрос, контрольные нормативы.
21.	Техника классических ходов (одновременных и попеременных).	-	10	-	2		Реферат, контрольные нормативы.
22.	Техника торможения плугом и упором.	-	10	-	2		Реферат, контрольные нормативы.
23.	Техническая подготовка. Контрольные тесты	-	6	-	7,8		Реферат, контрольные нормативы.
Всего часов:			36		17,8		

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	СРС		
1	2	3	4	5	6	7	8
24.	Техника поворотов на месте и в движении.	-	8	-	10	<i>Самостоятельное изучение темы: 1,2,3</i>	Реферат, устный опрос, контрольные нормативы.
25.	Техника коньковых ходов (одновременных, попеременных, без отталкивания).	-	4	-	10		Реферат, контрольные нормативы.
26.	Техника преодоления спусков и подъёмов.	-	2	-	10		Реферат, контрольные нормативы.
27.	Лыжная подготовка. Контрольные тесты.	-	2	-	7,8		Реферат, контрольные нормативы.
Всего часов:			16		37,8		

4. Фонд оценочных средств по дисциплине

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

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	
		Не зачтено	Зачтено
ИУК 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.	Понимает принципы воспитания и совершенствования основных физических качеств, распределения физических нагрузок и использует физкультурно-оздоровительную деятельность с учетом индивидуальных условий физического развития, для укрепления здоровья и пропаганды здорового образа жизни.	Не знает или имеет фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания.	В целом сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания.
ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.	Может выполнять технику основных элементов физических упражнений; правильно выполнять и понимать значение выполнения теста по физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья.	Не умеет или не способен подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.
ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Использует систему и методы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не владеет средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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
ИУК 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.	Понимает принципы воспитания и совершенствования основных физических качеств, распределения физических нагрузок и использует физкультурно-оздоровительную деятельность с учетом индивидуальных условий физического развития, для укрепления здоровья и пропаганды здорового образа жизни.	Реферат, устный опрос, контрольные нормативы.
ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.	Может выполнять технику основных элементов физических упражнений; правильно выполнять и понимать значение выполнения теста по физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья.	Реферат, контрольные нормативы.
ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Использует систему и методы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Реферат, контрольные нормативы.

Темы для самостоятельного изучения для устного опроса

1. Общая и специальная физическая подготовка.
2. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
3. Физическая культура в вузе.
4. Развитие общей выносливости.
5. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
6. Профилактика травматизма.
7. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
8. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
9. Здоровый образ жизни студентов.
10. Двигательный режим и его значение.

Критерии оценивания устного опроса

«Зачтено» за ответ выставляется, если студент без затруднений отвечает на вопрос, или же допускает незначительные неточности, но демонстрирует хорошее знание вопроса.

«Не зачтено» за ответ выставляется, если студент не смог ответить на вопрос или в ответе имеются принципиальные ошибки.

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

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Методика проведения оздоровительного бега.
3. Распространённые заболевания учащихся.
4. Применение определённых физических упражнений для профилактики заболеваний.
5. Средства физического воспитания и их классификация.
6. Факторы природной среды как средства физического воспитания.
7. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
8. История развития физической культуры как дисциплины.
9. Отличие мужских и женских нагрузок в спорте.
10. Бег, как средство укрепления здоровья.

Критерии оценки реферата

Реферат «зачтен», если работа выполнена в полном объеме в соответствии с требованиями.

Реферат «не зачтен», если работа не выполнена или выполнена с ошибками, которые свидетельствуют о непонимании и крайне неполном знании основных понятий.

Зачет

Зачет проходит в формате контрольных тестов оценки физической подготовленности студентов основного отделения.

Студенты специального отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья. Освобожденные от практических занятий и выполнения контрольных тестов, по состоянию здоровья, предоставляют тематические рефераты.

Контрольные тесты оценки физической подготовленности студентов

Контрольные нормативы по выбору. Мужчины.

№ 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

Контрольные нормативы по выбору. Женщины.

№ 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

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

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

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег 3000 м (мин, сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
2. Бег на лыжах 3 км (мин, сек) или 5 км (мин, сек)	18.00 31.00	18.30 32.30	19.30 34.15	20.00 36.40	21.00 38.6/бв
3. Плавание 50 м (сек) или 100 м (мин, сек)	54.0 2.15	1.03 2.40	1.14 3.05	1.24 3.35	б/вр 4.10
4. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
5. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	365 120	350 115	325 110	300 105	280 100
6. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
7. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
8. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования.				

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег 5000 м (мин, сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек) или 10 км (мин, сек)	23.50 50.00	25.00 52.00	26.25 55.00	27.45 58.00	28.30 б/вр

3. Плавание 50 м (сек) или 100 м (мин, сек)	40.0 1.40	44.0 1.50	48,0 2.00	57.0 2.15	б/вр 2.30
4. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	480 145	460 140	435 135	410 130	390 125
6. Подтягивание и разгибание рук в упоре на брусках	15	12	9	7	5
7. Силой переворот в упор на перекладине (кол- во раз)	8	5	3	2	1
8. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
9. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования.				

Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов

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

Контрольные нормативы физической подготовленности для студентов специального отделения. Без учета времени.

№ п/п	Тесты	Пол	Оценка подготовленности				
			5	4	3	2	1
1.	Упражнение на гибкость (наклон вперед до касания пола)	М	15	10	5	3	1
		Ж	15	10	5	3	1

2.	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз.	М	-	-	-	-	-
		Ж	-	-	-	-	-
3.	Подтягивание на перекладине в висе лежа, кол-во раз.	М	-	-	-	-	-
4.	Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	М	40	35	30	25	15
		Ж	30	25	20	15	10
5.	Прыжок в длину с места, см.	М	-	-	-	-	-
		Ж	-	-	-	-	-
6.	Бег 3 км, мин.с 2 км, мин.с	М	-	-	-	-	-
		Ж	-	-	-	-	-

Критерии оценивания ответов на вопросы зачета:

Условием для получения зачета является выполнение тестов по общей физической подготовке не ниже чем на «удовлетворительно», оценка результатов учебных занятий определяется по таблице при условии выполнения каждого из запланированных контрольных нормативов.

«Зачтено» ставится, если студент выполнил контрольные тесты на оценку от удовлетворительно до отлично.

«Не зачтено» выставляется студенту, если контрольные тесты выполнены на оценку ниже чем удовлетворительно.

Оценка тестов физической подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в баллах	2.0	3.0	3.5

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 WebofScience - <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 № 263 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
<p>1. Учебная аудитория для проведения занятий: Игровой зал</p>	<p align="center">Игровой зал</p> <p>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 align="center">Зал бокса</p> <p>Ринг тренировочный-1 шт., мешок боксерский тренировочный-10 шт., тренажеры-7 шт., шведские стенки-5 шт., набивные мячи-10 шт</p> <p align="center">Зал кикбоксинга</p> <p>Ковер борцовский-1 шт, мешки-боксерские-5 шт., беговая дорожка-1 шт., тренажеры-2 шт</p> <p align="center">Зал тяжелой атлетики</p> <p>Тренажеры-10 шт. Лыжная база Лыжи-120 пар</p> <p align="center">Спортивная площадка</p> <p>Ворота мини-футбольная-2 шт., площадка для мини-футбола-1 шт., для баскетбола-1 шт, для волейбола -1</p>	