



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

Утверждено:  
на заседании кафедры физического воспитания  
протокол № 25 от «09» июня 2021г.  
Зав. кафедрой  / С.Т. Аслаев

Согласовано:  
Председатель УМК института  
 / Р.А. Гильмутдинова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дисциплина «Общая физическая подготовка»

Обязательная часть

**программа бакалавриата**

Направление подготовки  
38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Профиль подготовки  
Муниципальное управление

Квалификация  
бакалавр

Разработчики (составители)

Старший преподаватель



/ Д.Д. Прокофьева

Доцент



/ Р.К. Кудашев

Для приема: 2021 г.

Уфа - 2021г.

Составители: старший преподаватель Прокофьева Д.Д., доцент Кудашев Р.К..

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 25 от «09» июня 2021г

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 \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

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. 5
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся). 6-14
4. Фонд оценочных средств по дисциплине. 15
  - 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. 15
  - 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. 16-21
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины. 22
  - 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины 22
  - 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы. 23
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине 24

**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. | 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 | Знает: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни - использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни. |
|   |   | ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую  | Умеет: использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы  |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | индивидуальные особенности развития организма   | совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;  |
|  |  | ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни. | Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни; практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни. |

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

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к обязательной части.

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе в 1,2,3,4,5,6 семестре.

Цель изучения дисциплины: 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.

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках изучения следующих дисциплин: «Физическая культура и спорт» и «Спортивные секции».

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

Освоение компетенций дисциплины необходимы для изучения следующих дисциплин: «Физическая культура и спорт» и «Спортивные секции».

### 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 соотношенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине.

##### Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

##### За 1,2,3,4,5,6 семестр

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   |   |
|--|---|--|---|
|  |   | Зачтено  | Не 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: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни.- использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни. | В целом сформированные представления о общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и пропаганду здорового образа жизни. | Не знает или имеет фрагментарные знания о общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и пропаганду здорового образа жизни. |
| УК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно  | Умеет: использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового  | Сформированное умение использовать принципы и методы физического воспитания для  | Не умеет или не способен использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-   |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| распределять нагрузки;<br>вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма   | образа жизни; использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;  | профессионально-личностного развития, физического совершенствования укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни.  | личностного развития, физического совершенствования укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни.  |
| УК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни. | Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни; практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни. | Успешное и систематическое владение практическими умениями и навыками, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни. | Не владеет средствами и практическими умениями и навыками, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни. |



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

**За 1,2,3,4,5,6 семестр**

| Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Результаты обучения по дисциплине  | Оценочные средства  |
|---|--|---|
| <p>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</p> | <p>Знает: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни - использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.</p> | <p>Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы.</p> |
| <p>УК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма</p>  | <p>Умеет: использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;</p>   | <p>Контрольные нормативы, реферат.</p>                                  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>УК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.</p> | <p>Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально–культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни; практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.</p> | <p>Контрольные нормативы, реферат.</p> |
|--|--|--|

### 4.3 Рейтинг-план дисциплины

#### Не предусмотрено

#### Примерные вопросы для индивидуального и группового опроса

1. Общая и специальная физическая подготовка.
2. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
3. Физическая культура в вузе.
4. История возникновения и развития Олимпийских игр.
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 и методика оценивания:

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

Студент излагает содержание вопроса изученной темы.

Критерии и методика оценивания:

- студенту засчитывается ответ, 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.

- студенту не засчитывается ответ, 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.

#### Критерии и методика оценивания:

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

Критерии и методика оценивания:

- студенту засчитывается ответ, 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.

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

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

1. 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 и методика оценивания:**

- студенту засчитывается реферат, если студент полностью раскрыл тему реферата, даны развернутые ответы на все пункты содержания реферата, продемонстрировано знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок; Заключение (выводы) раскрывают суть исследования. Список литературы не менее 15 современных источников.

- 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.

#### **Контрольные нормативы**

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

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 | 45      | 35 | 25 | 15 | 10 |         |    |    |    |    |

|    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|----|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
|    | упоре  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| №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)<br>или 5 км (мин, сек)            | 18.00<br>31.00   | 18.30<br>32.30 | 19.30<br>34.15 | 20.00<br>36.40 | 21.00<br>38.6/бв |
| 3. Плавание 50 м (сек)<br>или 100 м (мин, сек)                    | 54.0<br>2.15   | 1.03<br>2.40   | 1.14<br>3.05   | 1.24<br>3.35   | б/вр<br>4.10     |
| 4. Прыжки в длину с места (см)                                    | 190  | 180            | 168            | 160            | 150              |
| 5. Прыжки в длину<br>или в высоту с разбега (см)                  | 365<br>120   | 350<br>115     | 325<br>110     | 300<br>105     | 280<br>100       |
| 6. Подтягивание в висе лежа<br>(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)<br>или 10 км (мин, сек) | 23.50<br>50.00  | 25.00<br>52.00 | 26.25<br>55.00 | 27.45<br>58.00 | 28.30<br>б/вр |

|   |  |              |              |              |              |
|---|--|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 3. Плавание 50 м (сек)<br>или 100 м (мин, сек)                  | 40.0<br>1.40   | 44.0<br>1.50 | 48,0<br>2.00 | 57.0<br>2.15 | б/вр<br>2.30 |
| 4. Прыжки в длину с места (см)                                  | 250  | 240          | 230          | 223          | 215          |
| 5. Прыжки в длину<br>или в высоту с разбега (см)                | 480<br>145   | 460<br>140   | 435<br>135   | 410<br>130   | 390<br>125   |
| 6. Подтягивание и разгибание рук в<br>упоре на брусьях          | 15   | 12           | 9            | 7            | 5            |
| 7. Силой переворот в упор на<br>перекладине (кол-во раз)        | 8  | 5            | 3            | 2            | 1            |
| 8. В висе поднимание ног до касания<br>перекладины (кол-во раз) | 10   | 7            | 5            | 3            | 2            |
| 9. Профессионально-прикладная<br>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<br>180     | 17,4<br>170 | 18,0<br>160 | 18,7<br>150 | 19,5<br>140 | 13,6<br>240 | 14,3<br>230 | 14,6<br>220 | 15,0<br>210 | 15,6<br>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<br>35    | 9<br>30     | 7<br>25     | 5<br>20     | 3<br>15     |
| 12-мин. беговой тест Купера (км)  | 2000            | 1800        | 1600        | 1400        | 1200        | 2600        | 2400        | 2200        | 2000        | 1800        |

**Тесты по профессионально-прикладной физической подготовке студентов**

| Тесты   | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|---|-----------------|----|----|----|----|
|   | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| <b>Женщины</b>  |                 |    |    |    |    |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз | 18              | 16 | 14 | 12 | 10 |
| 2. Проба Штанге (задержка дыхания), с                         | 80              | 70 | 60 | 50 | 40 |
| <b>Мужчины</b>  |                 |    |    |    |    |
| 1. В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз   | 10              | 7  | 5  | 3  | 2  |
| 2. Проба Штанге (задержка дыхания), с                         | 80              | 70 | 60 | 50 | 40 |

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

| Тесты   | Оценка в баллах |    |    |    |   |
|---|-----------------|----|----|----|---|
|   | 5               | 4  | 3  | 2  | 1 |
| <b>Женщины</b>  |                 |    |    |    |   |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (кол-во раз) | 16              | 14 | 12 | 10 | 8 |

|  |        |        |        |        |        |
|--|--------|--------|--------|--------|--------|
| 2. Проба Штанге (задержка дыхания)                           | 50 сек | 40 сек | 35 сек | 30 сек | 25 сек |
| Мужчины  |        |        |        |        |        |
| 1. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 7      | 5      | 3      | 2      | 1      |
| 2. Проба Штанге (задержка дыхания)                           | 50 сек | 40 сек | 35 сек | 30 сек | 25 сек |

Дополнительные упражнения по ППФП по специализированным видам спорта  
Лыжные гонки

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

Плавание

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

Контрольные нормативы физической подготовленности для студентов специального  
отделения

| Тесты  | Пол    | Оценка подготовленности |        |        |   |   |
|--|--------|-------------------------|--------|--------|---|---|
|  |        | 5                       | 4      | 3      | 2 | 1 |
| 1. Упражнение на гибкость (наклон вперед до касания пола)<br>6 секунд                  | М<br>Ж | ладони                  | кулаки | пальцы | - | - |
| 2. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз | М<br>Ж |                         |        |        |   |   |
| 3. Подтягивание на перекладине в висе лежа, кол-во раз                                 | М      |                         |        |        |   |   |
| 4. Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз   | М<br>Ж |                         |        |        |   |   |
| 5. Прыжок в длину с места, см  | М<br>Ж |                         |        |        |   |   |
| 6. Бег 3 км, мин.с   | М      |                         |        |        |   |   |



|             |   |  |  |  |  |  |
|-------------|---|--|--|--|--|--|
| 2 км, мин.с | Ж |  |  |  |  |  |
|-------------|---|--|--|--|--|--|

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Средняя оценка тестов общефизической и профессионально-прикладной физической подготовленности

| Оценка тестов общей физической, спортивно – технической и профессионально прикладной подготовленности | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
|---|-------------------|--------|---------|
| Средняя оценка тестов в очках   | 2.0               | 3.0    | 3.5     |

#### **Критерии и методика оценивания:**

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

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

#### Основная литература:

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

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](http://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)
5. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - <http://www.bashlib.ru/catalogi/>
6. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/>
7. Государственная публичная научно-техническая библиотека России. База данных международных индексов научного цитирования SCOPUS - <http://www.gpntb.ru>.
8. Государственная публичная научно-техническая библиотека России. База данных международных индексов научного цитирования Web of Science - <http://www.gpntb.ru>

Программное обеспечение:

1. Права на программы для ЭВМ операционная система для персонального компьютера Win SL 8 Russian OLP NL Academic Edition Legalization GetGenuine. Права на программы для ЭВМ обновление операционной системы для персонального компьютера Windows Professional 8 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition.

Договор №104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные.

2. Программа для ЭВМ Office Standard 2013 Russian OLPNL Academic Edition. Договор №114 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные.

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

| Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы   | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа   |
|--|--|--|
| 1  | 2  | 3  |
| <p><b>1. учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа:</b><br/>игровой зал, зал бокса, зал кикбоксинга, зал тяжелой атлетики, лыжная база, спортивная площадка (Спортивный корпус)</p> <p><b>2. помещения для самостоятельной работы:</b> читальный зал, библиотека, аудитория № 402 (главный корпус).</p> | <p align="center"><b>Игровой зал</b><br/>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"><b>Зал бокса</b><br/>Ринг тренировочный-1 шт., мешок боксерский тренировочный-10 шт., тренажеры-7 шт., шведские стенки-5 шт., набивные мячи-10 шт</p> <p align="center"><b>Зал кикбоксинга</b><br/>Ковер борцовский-1 шт, мешки- боксерские-5 шт., беговая дорожка-1 шт., тренажеры-2 шт</p> <p align="center"><b>Зал тяжелой атлетики</b><br/>Тренажеры-10 шт.</p> <p align="center"><b>Лыжная база</b><br/>Лыжи-120 пар</p> <p align="center"><b>Спортивная площадка</b><br/>Ворота мини-футбольная-2 шт., площадка для мини-футбола-1 шт., для баскетбола-1 шт, для волейбола -1</p> <p align="center"><b>Аудитория № 402</b><br/>Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, доска, компьютеры – 5штук, стеллажи.</p> <p align="center"><b>Читальный зал</b><br/>Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, стенд по пожарной безопасности, моноблоки стационарные – 5 шт, принтер – 1 шт., сканер – 1 шт.</p> <p align="center"><b>Библиотека</b><br/>Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, стенд по пожарной безопасности,</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> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | моноблоки стационарные – 4 шт,<br>сканер – 1 шт. |  |
|--|--|--|

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

**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 (ЗЕТ / часов)   | 328              |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем:  | 173              |
| лекций  | 0                |
| практических/ семинарских   | 172              |
| лабораторных  | 0                |
| 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)   | 0                |

Форма контроля:

Зачет 1 семестр

Зачет 3 семестр

Зачет 4 семестр

Зачет 5 семестр

Зачет 6 семестр

| № п/п | Тема и содержание   | Форма изучения материалов:<br>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/СЕ<br>М | ЛР | СР |  |   |
| 1     | 2   | 3   | 4          | 5  | 6  | 8  | 9   |
| 1.    | <b>Раздел 1: Теоретическая подготовка</b>   |   |            |    |    |  |   |
| 2.    | 1.1 Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся                             | -   | 6          | -  | 2  | <i>Изучение теоретического материала</i> : Физическая культура и спорт.  | Индивидуальный, групповой опрос, реферат.   |
| 3.    | 1.2 Основы физической и спортивной подготовки. Физические способности человека.                                     | -   | 4          | -  | 2  | <i>Изучение теоретического материала</i> : Основы физической и спортивной подготовки.                          | Индивидуальный, групповой опрос, реферат.   |
| 4.    | 1.3 Социально-биологические основы ФК и С   | -   | 6          | -  | 2  | <i>Изучение теоретического материала</i> : Социально-биологические основы ФКиС.                                | Индивидуальный, групповой опрос, реферат.   |
| 5.    | 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка.   | -   | 4          | -  | 2  | <i>Изучение теоретического материала</i> : Профессионально-прикладная физическая подготовка.                   | Индивидуальный, групповой опрос, реферат.   |
| 6.    | 1.5 Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями. | -   | 6          | -  | 2  | <i>Изучение теоретического материала</i> : Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия. | Индивидуальный, групповой опрос, реферат.   |

|    |   |   |    |   |      |   |   |
|----|---|---|----|---|------|---|---|
| 7. | 1.6 Теоретические основы лыжного спорта.  | - | 4  | - | 4    | <i>Изучение теоретического материала : Теоретические основы лыжного спорта.</i>         | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |
| 8. | <b>Раздел 2: Лёгкая атлетика.</b>   |   |    |   |      |   |   |
| 9. | 2.1 Специальные и подводящие беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. (30 м. И 100 м.). Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. | - | 6  | - | 3,8  | <i>Изучение теоретического материала : Специальные и подводящие беговые упражнения.</i> | Реферат, контрольные нормативы.           |
|    | <b>Всего часов:</b>   |   | 36 |   | 17,8 |   |   |



| №<br>п/п | Тема и содержание   | Форма изучения материалов: лекции,<br>практические занятия, семинарские занятия,<br>лабораторные работы, самостоятельная<br>работа и трудоемкость (в часах) |        |    |    | Задания по самостоятельной<br>работе студентов   | Форма текущего<br>контроля<br>успеваемости<br>(коллоквиумы,<br>контрольные<br>работы,<br>компьютерные<br>тесты и т.п.) |
|----------|---|---|--------|----|----|--|--|
|          |   | ЛК  | ПР/СЕМ | ЛР | СР |  |  |
| 1        | 2   | 3   | 4      | 5  | 6  | 8  | 9  |
| 1.       | 2.2 Развитие<br>быстроты. Бег на<br>короткие дистанции<br>(100м.). Старт,<br>стартовый разгон, бег<br>по дистанции,<br>финиширование. | -   | 6      | -  | 2  | <i>Изучение теоретического<br/>материала : Развитие<br/>быстроты.</i>                  | Реферат,<br>контрольные<br>нормативы.  |
| 2.       | 2.3 Развитие<br>скоростной<br>выносливости .Бег на<br>дистанцию 400м.   | -   | 6      | -  | 2  | <i>Изучение теоретического<br/>материала: Развитие<br/>скоростной выносливости</i>     | Реферат,<br>контрольные<br>нормативы.  |
| 3.       | 2.4 Развитие<br>выносливости.<br>Техника высокого<br>старта. Бег на средние<br>дистанции (1000-<br>3000м.)                            | -   | 6      | -  | 2  | <i>Изучение теоретического<br/>материала: Развитие<br/>выносливости.</i>               | Реферат,<br>контрольные<br>нормативы.  |
| 4.       | 2.5 Развитие<br>скоростно-силовых<br>качеств.   | -   | 6      | -  | 2  | <i>Изучение теоретического<br/>материала : Развитие<br/>скоростно-силовых качеств.</i> | Реферат,<br>контрольные<br>нормативы.  |
| 5.       | 2.6 Эстафетный бег.<br>Техника бега.  | -   | 8      | -  | 2  | <i>Изучение теоретического<br/>материала : Техника бега.</i>                           | Реферат,<br>контрольные<br>нормативы.  |

|    |   |   |    |   |    |  |                                 |
|----|---|---|----|---|----|--|---------------------------------|
| 6. | <b>Раздел 3: Волейбол.</b>  |   |    |   |    |  |                                 |
| 7. | 3.1 Цели и задачи игры. Правила. Понятие о технике игры Стойки, передвижения, прыжки. | - | 8  | - | -  | <i>Изучение теоретического материала : Цели и задачи игры.</i> | Реферат, контрольные нормативы. |
| 8. | 3.2 Приём-передача мяча(верхняя и нижняя) на месте, в движении, в прыжке.             | - | 8  | - | -  | <i>Изучение теоретического материала : Приём-передача</i>      | Реферат, контрольные нормативы. |
|    | <b>Всего часов:</b>   |   | 32 |   | 26 |  |                                 |

| №<br>п/п | Тема и содержание   | Форма изучения материалов: лекции,<br>практические занятия, семинарские<br>занятия, лабораторные работы,<br>самостоятельная работа и трудоемкость<br>(в часах) |        |    |    | Задания по<br>самостоятельной работе<br>студентов   | Форма текущего<br>контроля<br>успеваемости<br>(коллоквиумы,<br>контрольные<br>работы,<br>компьютерные<br>тесты и т.п.) |
|----------|---|--|--------|----|----|---|--|
|          |   | ЛК   | ПР/СЕМ | ЛР | СР |   |  |
| 1        | 2   | 3  | 4      | 5  | 6  | 8   | 9  |
| 1.       | 3.3 Подача мяча<br>(нижняя прямая,<br>верхняя прямая)<br>.Приём-передача и<br>подача мяча в<br>заданную зону. | -  | 6      | -  | 2  | <i>Изучение<br/>теоретического<br/>материала</i> : Подача<br>мяча.                            | Реферат,<br>контрольные<br>нормативы.  |
| 2.       | 3.4 Техника<br>атакующих действий.  | -  | 4      | -  | 2  | <i>Изучение<br/>теоретического<br/>материала:</i> Техника<br>атакующих действий.              | Реферат,<br>контрольные<br>нормативы.  |
| 3.       | 3.5 Техника защиты -<br>постановка блока.   | -  | 6      | -  | 2  | <i>Изучение<br/>теоретического<br/>материала:</i> Техника<br>защиты.                          | Реферат,<br>контрольные<br>нормативы.  |
| 4.       | 3.6 Групповые<br>взаимодействия на<br>площадке.   | -  | 4      | -  | 2  | <i>Изучение<br/>теоретического<br/>материала:</i> Групповые<br>взаимодействия на<br>площадке. | Реферат,<br>контрольные<br>нормативы.  |
| 5.       | 3.7 Командные<br>действия в нападении<br>и защите. Тактика<br>игры. Двусторонняя                              | -  | 6      | -  | 2  | <i>Изучение<br/>теоретического<br/>материала:</i> Командные<br>действия в нападении и         | Реферат,<br>контрольные<br>нормативы.  |

|    |   |   |    |   |      |   |                                 |
|----|---|---|----|---|------|---|---------------------------------|
|    | учебная игра.   |   |    |   |      | защите.   |                                 |
| 6. | <b>Раздел 4:</b> Баскетбол.   |   |    |   |      |   |                                 |
| 7. | 4.1 Цели и задачи игры. Правила. Передвижения, остановки, повороты, стойки.         | - | 4  | - | 4    | <i>Изучение теоретического материала: Цели и задачи игры.</i>             | Реферат, контрольные нормативы. |
| 8. | 4.2 Передачи на месте и в движении различными способами без смены и со сменой мест. | - | 6  | - | 3.8  | <i>Изучение теоретического материала: Передачи на месте и в движении.</i> | Реферат, контрольные нормативы. |
|    | <b>Всего часов:</b>   |   | 36 |   | 17,8 |   |                                 |

| №<br>п/п | Тема и содержание   | Форма изучения материалов: лекции,<br>практические занятия, семинарские<br>занятия, лабораторные работы,<br>самостоятельная работа и<br>трудоемкость (в часах) |        |    |    | Задания по<br>самостоятельной работе<br>студентов                                | Форма текущего<br>контроля<br>успеваемости<br>(коллоквиумы,<br>контрольные<br>работы,<br>компьютерные<br>тесты и т.п.) |
|----------|---|--|--------|----|----|--|--|
|          |   | ЛК   | ПР/СЕМ | ЛР | СР |  |  |
| 1        | 2   | 3  | 4      | 5  | 6  | 8  | 9  |
| 1.       | 4.3 Ведение мяча правой и левой рукой без зрительного контроля с изменением направления и скорости. Ведение с сопротивлением. | -  | 2      | -  | 6  | <i>Изучение теоретического материала</i> : Ведение мяча правой и левой рукой.    | Реферат, контрольные нормативы.  |
| 2.       | 4.4 Броски мяча с двойного шага после ведения и ловли .Броски с места.  | -  | 2      | -  | 6  | <i>Изучение теоретического материала</i> : Броски мяча.                          | Реферат, контрольные нормативы.  |
| 3.       | 4.5 Личная и зонная защита. Противодействия защите.   | -  | 2      | -  | 6  | <i>Изучение теоретического материала</i> : Личная и зонная защита.               | Реферат, контрольные нормативы.  |
| 4.       | 4.6 Групповые и командные взаимодействия в нападении и в защите (стенка, двойка, тройка, заслон). Двусторонняя учебная игра.  | -  | 2      | -  | 6  | <i>Изучение теоретического материала</i> : Групповые и командные взаимодействия. | Реферат, контрольные нормативы.  |
| 5.       | <b>Раздел 5:</b> Лыжная подготовка.   |  |        |    |    |  |  |

|                     |  |   |    |   |      |  |                                 |
|---------------------|--|---|----|---|------|--|---------------------------------|
| 6.                  | 5.1 Скользящий ход без лыжных палок.   | - | 2  | - | 6    | <i>Изучение теоретического материала : Подбор инвентаря.</i>                   | Реферат, контрольные нормативы. |
| 7.                  | 5.2 Техника работы палками. Техника классических ходов (одновременных и попеременных). | - | 2  | - | 4    | <i>Изучение теоретического материала : Техника классических ходов.</i>         | Реферат, контрольные нормативы. |
| 8.                  | 5.3 Техника торможения плугом и упором. Техника поворотов на месте и в движении.       | - | 4  | - | 3,8  | <i>Изучение теоретического материала : Техника торможения плугом и упором.</i> | Реферат, контрольные нормативы. |
| <b>Всего часов:</b> |  |   | 16 |   | 37,8 |  |                                 |

| №<br>п/п | Тема и содержание  | Форма изучения материалов:<br>лекции, практические занятия,<br>семинарские занятия,<br>лабораторные работы,<br>самостоятельная работа и<br>трудоемкость (в часах) |        |    |    | Задания по<br>самостоятельной работе<br>студентов  | Форма текущего<br>контроля<br>успеваемости<br>(коллоквиумы,<br>контрольные<br>работы,<br>компьютерные<br>тесты и т.п.) |
|----------|--|---|--------|----|----|--|--|
|          |  | ЛК  | ПР/СЕМ | ЛР | СР |  |  |
| 1        | 2  | 3   | 4      | 5  | 6  | 8  | 9  |
| 1.       | 5.4 Техника коньковых ходов<br>(одновременных,<br>попеременных, без<br>отталкивания) | -   | 6      | -  | 2  | <i>Изучение<br/>теоретического<br/>материала : Техника<br/>коньковых ходов.</i>                    | Реферат,<br>контрольные<br>нормативы.  |
| 2.       | 5.5 Техника преодоления<br>спусков и подъёмов.                                       | -   | 4      | -  | 2  | <i>Изучение<br/>теоретического<br/>материала : Техника<br/>преодоления спусков и<br/>подъёмов.</i> | Реферат,<br>контрольные<br>нормативы.  |
| 3.       | 5.6 Развитие общей<br>выносливости.  | -   | 6      | -  | 2  | <i>Изучение<br/>теоретического<br/>материала : Развитие<br/>общей выносливости.</i>                | Реферат,<br>контрольные<br>нормативы.  |
| 4.       | <b>Раздел 6:</b> Практические<br>занятия.  |   |        |    |    |  |  |
| 5.       | 6.1 Гимнастика.  | -   | 4      | -  | 2  | <i>Изучение<br/>теоретического<br/>материала : Гимнастика.</i>                                     | Реферат,<br>контрольные<br>нормативы.  |
| 6.       | 6.2. ОРУ.  | -   | 6      | -  | 2  | <i>Изучение<br/>теоретического<br/>материала : ОФП, ОРУ.</i>                                       | Реферат,<br>контрольные<br>нормативы.  |
| 7.       | 6.3 Упражнения на развитие<br>силы: 1-с преодолением                                 | -   | 4      |    | 4  | <i>Изучение<br/>теоретического</i>   | Реферат,<br>контрольные  |

|    |   |   |    |   |      |   |                                 |
|----|---|---|----|---|------|---|---------------------------------|
|    | собственного веса, 2-парные упражнения с сопротивлением, 3-с отягощениями, 4-поднимание и переноска груза, 5-гиревой спорт. |   |    |   |      | <i>материала</i> : Упражнения на развитие силы.         | нормативы.                      |
| 8. | 6.4 Занятия избранным видом спорта.   | - | 6  | - | 3,8  | <i>Изучение теоретического материала</i> : Виды спорта. | Реферат, контрольные нормативы. |
|    | <b>Всего часов:</b>   |   | 36 |   | 17,8 |   |                                 |



| № 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  | 8   | 9   |
| 1.    | 6.5 Методико-практические занятия.  | -  | 2      | -  | 6  | <i>Изучение теоретического материала:</i> Методико-практические занятия.                                  | Реферат, контрольные нормативы.   |
| 2.    | 6.6 Методика проведения разминки в УТЗ.   | -  | 2      | -  | 6  | <i>Изучение теоретического материала :</i> Методика проведения разминки в УТЗ.                            | Реферат, контрольные нормативы.   |
| 3.    | 6.7 Простейшие методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции. | -  | 2      | -  | 6  | <i>Изучение теоретического материала :</i> Методы оценки работоспособности, усталости, утомления.         | Реферат, контрольные нормативы.   |
| 4.    | 6.8 Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.  | -  | 2      | -  | 6  | <i>Изучение теоретического материала :</i> Основы методики само массажа.                                  | Реферат, контрольные нормативы.   |
| 5.    | 6.9 Ходьба по пересечённой местности.   | -  | 2      | -  | 6  | <i>Изучение теоретического материала :</i> Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием. | Реферат, контрольные нормативы.   |

|    |  |   |    |   |      |  |                                 |
|----|--|---|----|---|------|--|---------------------------------|
| 6. | 6.10 Методы контроля за функциональным состоянием организма. | - | 4  | - | 4    | <i>Изучение теоретического материала : Контроль за состоянием организма.</i> | Реферат, контрольные нормативы. |
| 7. | 6.11 Основы методики судейства по избранному виду спорта.    | - | 2  | - | 3,8  | <i>Изучение теоретического материала :Виды спорта.</i>                       | Реферат, контрольные нормативы. |
|    | <b>Всего часов:</b>  |   | 16 |   | 37,8 |  |                                 |

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

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины **Общая физическая подготовка** на 1 семестр

Очно-заочная форма обучения

| Вид работы  | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)   | 328              |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем:  | 4,2              |
| лекций  | 0                |
| практических/ семинарских   | 4                |
| лабораторных  | 0                |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2              |
| из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы / курсового проекта   | -                |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)  | 323,8            |
| из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы / курсового проекта   | -                |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)   | -                |

Форма контроля:

Зачет 1 семестр

| № п/п | Тема и содержание   | Форма изучения материалов:<br>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  | 8  | 9   |
| 1.    | 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся                              | -   | -      | -  | 40 | <i>Изучение теоретического материала</i> : Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся | Реферат, контрольные нормативы.   |
| 2.    | 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.  | -   | -      | -  | 60 | <i>Изучение теоретического материала</i> : Профессионально-прикладная физическая подготовка.                                   | Реферат, контрольные нормативы.   |
| 3.    | 3. Гимнастика.  | -   | -      | -  | 40 | <i>Изучение теоретического материала</i> : Гимнастика.   | Реферат, контрольные нормативы.   |
| 4.    | 4. ОРУ, развитие общей выносливости.  | -   | 2      | -  | 60 | <i>Изучение теоретического материала</i> : ОРУ, развитие общей выносливости.   | Реферат, контрольные нормативы.   |
| 5.    | 5. Методика проведения разминки в УТЗ.<br>Упражнения на развитие силы   | -   | 2      | -  | 40 | <i>Изучение теоретического материала</i> : Методика проведения разминки в УТЗ.<br>Упражнения на развитие силы                  | Реферат, контрольные нормативы.   |
| 6.    | 6. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.<br>Простейшие методы оценки работоспособности, усталости, | -   |        | -  | 60 | <i>Изучение теоретического материала</i> : Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия. Простейшие                   | Реферат, контрольные нормативы.   |

|    |  |   |   |   |       |  |                                 |
|----|--|---|---|---|-------|--|---------------------------------|
|    | утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции. |   |   |   |       | методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции. |                                 |
| 7. | 7. Методы контроля за функциональным состоянием организма.       | - | - | - | 23,8  | <i>Изучение теоретического материала</i> :Методы контроля за функциональным состоянием организма.            | Реферат, контрольные нормативы. |
|    | <b>Всего часов:</b>  |   | 4 |   | 323,8 |  |                                 |

