

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ И ЖУРНАЛИСТИКИ

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



Согласовано:
Председатель УМК факультета башкирской
филологии, востоковедения и журналистики



Гареева Г.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина
Общая физическая подготовка

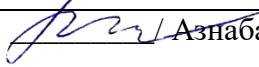
Обязательная часть

программа бакалавриата

Направление подготовки
45.03.01 Филология

Направленность (профиль) программы
«Отечественная филология»
(башкирский язык и литература, русский язык и литература)

Квалификация
Бакалавр

| | |
|--|---|
| Разработчики (составители): Старший преподаватель |  Азнабаев О.Ф. |
|--|---|

Для приема 2021

Уфа 2021 г.

Составитель: старший преподаватель Азнабаев О.Ф.

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

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, актуализированы на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 25 от «9» июня 2021 г.

Зав. кафедрой  Аслаев С.Т.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

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) | 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. | 6 |
| 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины | 15 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины | 15 |
| 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы | 15 |
| 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине | 16 |

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 | <i>Знать:</i> 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 |
| | | ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма | <i>Уметь:</i> поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма |
| | | ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни. | <i>Владеть:</i> методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни |

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к обязательной части.

Дисциплина изучается на 1 курсе во 2 семестре.

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

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

Основными задачами освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» являются:

- понимание социальной значимой физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии и быту.

Логическая и содержательно-методическая взаимосвязь дисциплины с другими частями ОП ВО осуществляется посредством взаимообусловленности со следующими дисциплинами (модулями): «Физическая культура и спорт», «Спортивные секции».

Формирование физической культуры личности. Достижение поставленной цели, предусматривает решение в различных формах воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач на всех курсах обучения в университете в соответствии с требованиями высшего профессионального образования, с учетом материальной базы и местных климатических условий.

Эти дисциплины направлены на формирование компетенции УК-7.

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

Содержание рабочей программы представлено в Приложении № 1.

4. Фонд оценочных средств по дисциплине

4.1. Перечень компетенций индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине.

Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

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 |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <i>Знать:</i> закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни | Не знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни | Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни |
| | <i>Уметь:</i> поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма | Не умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма | Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма |
| | <i>Владеть:</i> методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни | Не владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни | Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни |

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. Способен поддерживать должный уровень | <i>Знать:</i> закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения | Индивидуальный и групповой опрос, реферат, контрольные |

| | | |
|--|---|---|
| физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни | нормативы. |
| | <i>Уметь:</i> поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма | Индивидуальный и групповой опрос, реферат, контрольные нормативы. |
| | <i>Владеть:</i> методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни | Индивидуальный и групповой опрос, реферат, контрольные нормативы. |

Вопросы для индивидуального и группового опроса

1. Понятие о средствах формирования физической культуры человека, их классификационная характеристика.
2. Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры.
3. Суть и основные признаки физических упражнений.
4. Классификации физических упражнений и их значение.
5. Характеристика наиболее распространенных классификаций.
6. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).
7. Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.
8. Общая и специальная физическая подготовка.
9. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
10. Физическая культура в ВУЗе.
11. История возникновения и развития Олимпийских игр.
12. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
13. Профилактика травматизма.
14. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
15. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
16. Здоровый образ жизни студентов.
17. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
18. Двигательный режим и его значение.
19. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
20. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
21. Спортивная игра волейбол.
22. История возникновения и развития игры.
23. Правила игры.
24. Спортивная игра баскетбол.
25. История возникновения и развития игры.
26. Правила игры.
27. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
29. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
30. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
31. Бег, как средство укрепления здоровья.

32. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
 33. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
 34. Формирование двигательных умений и навыков.
 35. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
 36. Основы спортивной тренировки.
 37. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
 38. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
 39. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
 40. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
 41. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
 42. Утомление при физической и умственной работе.
 43. Восстановление.
 44. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
 45. Адаптация к физическим упражнениям.
 46. Адаптация к выполнению специфических статических нагрузок.
- Устный индивидуальный и групповой опрос проводится с целью выяснения наиболее сложных вопросов, степени усвоения информации.
- Студент излагает содержание вопроса изученной темы.

Критерии и методика оценивания:

- зачтено выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы.
- не зачтено выставляется студенту, если при ответе на вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос.

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

1. Здоровье и здоровый образ жизни.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов.
3. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
4. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
5. Студенческий спорт, его формы организации и отличительные особенности.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
7. Воспитание быстроты, силы, координационных способностей, гибкости и выносливости (определение и понятия физических качеств).
8. Основы техники ходьбы и бега.
9. Основы техники прыжков.
10. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
11. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
12. Методика проведения оздоровительного бега.

13. Распространённые заболевания учащихся.
14. Применение определённых физических упражнений для профилактики заболеваний.
15. Средства физического воспитания и их классификация.
16. Факторы природной среды как средства физического воспитания.
17. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
18. История развития физической культуры как дисциплины.
19. Отличие мужских и женских нагрузок в спорте.
20. Бег, как средство укрепления здоровья.
21. Правила и приёмы закаливания.
22. Основы законодательства Российской Федерации и физической культуре и спорту.
23. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
24. Нетрадиционные виды оздоровительных систем.
25. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечнососудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
28. Наука о весе тела и питании человека.
29. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.

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. Уникальность при проверке на антиплагиат не менее 65 %

- студенту не засчитывается реферат, если студент не полностью раскрыл тему реферата, не даны развернутые ответы на большинство пунктов содержания реферата, не продемонстрировано знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Практическая часть работы выполнена с неточностями и ошибками; Заключение (выводы) не раскрывают суть исследования. Список литературы менее 15 современных источников. Уникальность при проверке на антиплагиат менее 65 %

Контрольные нормативы

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

Мужчины

Контрольные нормативы по выбору

| № п/п | Упражнения | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-------|--|------|------|------|------|------|
| 1 | Тройной прыжок в длину с места (см) | 7.50 | 7.00 | 6.50 | 6.00 | 5.50 |
| 2 | Силовая выносливость 45сек (и. п. стоя, упор присев, упор лежа, упор присев) (к-во) | 30 | 26 | 22 | 18 | 14 |
| 3 | Приседания на одной ноге, опора о стену(к-во раз на каждой) | 26 | 22 | 18 | 14 | 10 |

| | | | | | | |
|---|---|----|---|---|---|---|
| 4 | В висе поднимание ног до касания перекладины (к-во раз) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
|---|---|----|---|---|---|---|

Женщины

Контрольные нормативы по выбору

| № п/п | Упражнения | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-------|---|------|------|------|------|------|
| 1 | Тройной прыжок в длину с места (см) | 6,20 | 5,80 | 5,40 | 5,00 | 4,60 |
| 2 | Силовая выносливость 45сек (и. п. стоя, упор присев, упор лежа, упор присев) (к-во) | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |
| 3 | Приседания на одной ноге, опора о стену(к-во раз на каждой) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |

Оценка выполнения нормативов текущего контрольного тестирования

| № | Нормативы | Мужчины | | | | | Женщины | | | | |
|-----|--|---------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| п\п | | | | | | | | | | | |
| №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 брусьях | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 7. Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз) | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 8. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 9. Профессионально-прикладная подготовка | Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования. | | | | |

Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов

| Характеристика направленности тестов | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
|--|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Оценка 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 из | 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 |
|---------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|

Тесты по профессионально-прикладной физической подготовке студентов

| Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|---|-----------------|----|----|----|----|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Женщины | | | | | |
| 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 |
| Мужчины | | | | | |
| 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 |
| Женщины | | | | | |
| 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) 6 секунд | М Ж | ладони | кулаки | пальцы | - | - |
| 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 Ж | | | | | |
| 5. Прыжок в длину с места, см | М Ж | | | | | |
| 6. Бег 3 км, мин.с 2 км, мин.с | М 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> (03.12.2018).
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> (03.12.2018).
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> (03.12.2018).

Дополнительная литература:

1. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания : учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5265-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946> (03.12.2018).
2. 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> (03.12.2018).
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> (03.12.2018).

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://lesgaf-notes.spb.ru/>.

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

| Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий | Вид занятий | Наименование оборудования, программного обеспечения |
|---|-----------------------------|--|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> |
| <i>Спортивный комплекс</i> | <i>Практические занятия</i> | |
| Игровой зал | | Футбольные ворота для мини-футбола, баскетбольные кольца, сетка для волейбола; ,сетка для тенниса, (мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные). |
| Игровой зал (корпус И) | | Баскетбольные кольца ,сетка для волейбола. |

| | | |
|--|--|---|
| Зал единоборств (корпус И) | | Борцовский ковер, гимнастические маты. |
| Зал бокса | | Ринг, боксерские груши |
| Зал кикбоксинга | | Боксерские груши, борцовский ковер, гимнастические маты. |
| Тренажерный зал | | Тренажеры для различных групп мышц, грифы, т/а блины. |
| Лыжная база | | Беговые лыжи, столы для настольного тенниса, учебные парты для учебных занятий. |
| Открытая площадка для игры в мини-футбол | | Футбольные ворота для мини-футбола. |
| Парковая зона | | Беговые дорожки с разметками. |
| <i>Кабинеты</i> | | |
| Тренерская бокса | | Стол, стеллажи для инвентаря, шкафы. |
| Тренерская команды по волейболу | | Шкафы. |
| Тренерская команды по баскетболу | | Шкафы. |
| Тренерская кикбоксинга | | Стол, стеллажи для инвентаря, шкафы. |
| Раздевалка для команды по волейболу | | Шкафы. |
| Раздевалка для команды по баскетболу | | Шкафы. |
| Душевые кабины | | Шкафы. |

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И
 ЖУРНАЛИСТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Общая физическая подготовка на 2 семестр

заочная

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов) | 328 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 8,2 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 8 |
| 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) | 315,8 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | 4 |

Форма(ы) контроля:
 ЗАЧЕТ

| № 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. | 2.2.Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции(100м.). Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | | 1 | | 45 | Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 2. | 2.3.Развитие скоростной выносливости .Бег на дистанцию 400м. | | 1 | | 45 | Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 3. | 2.4.Развитие выносливости. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции (1000-3000м.) | | 1 | | 45 | Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 4. | 2.5.Развитие скоростно-силовых качеств. Техника метания мяча, гранаты на дальность. | | 1 | | 45 | Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|-------|---|---------------------------------|
| | | | | | | данной теме. | |
| 5. | 2.6.Эстафетный бег. Техника бега. Техника передачи эстафетной палочки. | | 1 | | 45 | Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 6. | Раздел 3: Волейбол. | | | | | | |
| 7. | 3.1.Цели и задачи игры. Правила. Понятие о технике игры Стойки, передвижения, прыжки. | | 1 | | 45 | Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 8. | 3.2.Приём-передача мяча(верхняя и нижняя) на месте, в движении, в прыжке. | | 2 | | 45,8 | Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме. | Реферат, контрольные нормативы. |
| | Всего часов: | | 8 | | 315,8 | | |

