

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЛОСОФИИ И СОЦИОЛОГИИ

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

Согласовано:  
Председатель УМК факультета философии и  
социологии  
профессор Хаб / Хабибуллина З.Н.  
/Хабибуллина З.Н.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

Обязательная часть

**программа бакалавриата**

Направление подготовки  
41.03.04 Политология

Направленность (профиль) подготовки  
Государственная политика и управление

Квалификация  
Бакалавр

Форма обучения  
очно-заочная

Разработчик (составитель): <u>Ст. преподаватель</u> <u>Доцент</u>	<u>Петров А.Н.</u> (подпись, Фамилия И.О.)
	<u>Аслаев Т.С.</u> (подпись, Фамилия И.О.)

Для приема: 2021 г.

Уфа 2021 г.

Составители: Доцент Аслаев Т.С.; ст. преподаватель Петров А.Н. кафедры физического воспитания.

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / Аслаев С.Т. /

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / Аслаев С.Т. /

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / Аслаев С.Т. /

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / Аслаев С.Т. /

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / Аслаев С.Т. /

### Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	6
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	16
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	8
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.	8
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.	10
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	14
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	14
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы	14
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	15

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) универсальных компетенций	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК 7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.	Понимает принципы воспитания и совершенствования основных физических качеств, распределения физических нагрузок и использует физкультурно-оздоровительную деятельность с учетом индивидуальных условий физического развития, для укрепления здоровья и пропаганды здорового образа жизни.
		ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.	Может выполнять технику основных элементов физических упражнений; правильно выполнять и понимать значение выполнения теста по физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья.
		ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения	Использует систему и методы практических умений и навыков, обеспечивающих

		<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.</p>	<p>сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
--	--	---	--

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части.

Дисциплина изучается на 1 курсе в летнюю сессию.

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: «Общая физическая подготовка» 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: «Общая физическая подготовка» 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 соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
ИУК 7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.	Понимает принципы воспитания и совершенствования основных физических качеств, распределения физических нагрузок и использует физкультурно-оздоровительную деятельность с учетом индивидуальных условий физического развития, для укрепления здоровья и пропаганды здорового образа жизни.	Не знает или имеет фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания.	В целом сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания.
ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.	Может выполнять технику основных элементов физических упражнений; правильно выполнять и понимать значение выполнения теста по физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья.	Не умеет или не способен подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.
ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня	Использует систему и методы практических умений и	Не владеет средствами и методами	Успешное и систематическое владение

<p>физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.</p>	<p>навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
---	--	--	--

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

## Темы для самостоятельного изучения для устного 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.

## Критерии оценивания устного опроса

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

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

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

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

## Критерии оценки реферата

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

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

## Зачет

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

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

### Контрольные нормативы

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

#### Обязательные контрольные нормативы. Мужчины.

№ п/п	Упражнения	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	БЕГ 100 м. (сек.)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2	Бег 3000 м. (сек.)	12,0	12,05	13,10	13,50	14,30
3	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
4	Прыжок в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	44	38	32	26	20
6	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги согнуты, закреплены (1 мин. к-во)	42	38	34	30	26
7	Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см.)	15	12	9	6	3

#### Обязательные контрольные нормативы. Женщины.

№ п/п	Упражнения	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Бег 2000 м (мин. сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,10
3	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке (кол-во раз)	25	20	16	12	8
5	Упражнения на брюшной пресс: а) поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты, закреплены, руки за головой в течение 1 минуты; б) подъем ног до прямого угла в положении лежа на спине, руки закреплены в течении 1 минуты (к-во раз)	46	40	34	28	22
		46	40	34	28	22
6	Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см.)	24	20	16	12	8

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

№	Тесты	Пол	Оценка подготовленности
---	-------	-----	-------------------------

п/п			5	4	3	2	1
1.	Упражнение на гибкость (наклон вперед до касания пола)	М	15	10	5	3	1
		Ж	15	10	5	3	1
2.	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз.	М	-	-	-	-	-
		Ж	-	-	-	-	-
3.	Подтягивание на перекладине в висе лежа, кол-во раз.	М	-	-	-	-	-
4.	Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	М	40	35	30	25	15
		Ж	30	25	20	15	10
5.	Прыжок в длину с места, см.	М	-	-	-	-	-
		Ж	-	-	-	-	-
6.	Бег 3 км, мин.с 2 км, мин.с	М	-	-	-	-	-
		Ж	-	-	-	-	-

#### **Критерии оценивания ответов на вопросы зачета:**

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

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

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

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

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

#### Основная литература:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
3. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

#### Дополнительная литература:

1. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания : учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5265-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946>
2. Родин, А.Я. Введение в профессию (Физическая культура) : учебное пособие / А.Я. Родин, М.А. Родин. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1159-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232464>
3. Костикина, Н.М. Педагогика физической культуры : учебник / Н.М. Костикина, О.Ю. Гаврикова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Изд. 2-е. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 296 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-91930-041-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429371>

### 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - <https://elib.bashedu.ru/>
2. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com/>
3. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - <https://biblioclub.ru/>
4. Научная электронная библиотека – elibrary.ru (доступ к электронным научным журналам) - [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp)
5. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - <http://www.bashlib.ru/catalogi/>
6. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/>
7. Государственная публичная научно-техническая библиотека России. База данных международных индексов научного цитирования SCOPUS - <http://www.gpntb.ru>.
8. Государственная публичная научно-техническая библиотека России. База данных международных индексов научного цитирования WebofScience - <http://www.gpntb.ru>

#### Программное обеспечение:

1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор № 104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные.
2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор № 263 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные

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

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	2	3
<p><i>1.учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа:</i> Гуманитарный корпус, ул. Карла Маркса 3/4, аудитория № 315 .</p> <p><i>2. учебная аудитория для проведения занятий практического типа:</i> Учебно-спортивный корпус, ул. Заки Валиди, 32 литер Р - игровой зал, зал бокса, зал кикбоксинга, зал тяжелой атлетики, лыжная база, спортивная площадка</p>	<p align="center"><b>Аудитория № 315</b> Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, доска, мультимедийные проекторы Casio XJ-V2., проекционный экран с электроприводом Lumien Master Control(LMC-100107)128x171см, ноутбук Lenovo G570 15.6.</p> <p align="center"><b>Игровой зал</b> Стойки волейбольные-2 шт, сетки волейбольные-1 шт, мячи волейбольные-10 шт., щиты баскетбольные с кольцом-2 шт (игровые), щиты баскетбольные с кольцом-2 шт (тренировочные), мячи баскетбольные-20 шт, ворота мини-футбольные-2 шт, мячи мини-футбольные-5 шт</p> <p align="center"><b>Зал бокса</b> Ринг тренировочный-1 шт., мешок боксерский тренировочный-10 шт., тренажеры-7 шт., шведские стенки-5 шт., набивные мячи-10 шт</p> <p align="center"><b>Зал кикбоксинга</b> Ковер борцовский-1 шт, мешки-боксерские-5 шт., беговая дорожка-1 шт., тренажеры-2 шт</p> <p align="center"><b>Зал тяжелой атлетики</b> Тренажеры-10 шт.</p> <p align="center"><b>Лыжная база</b> Лыжи-120 пар</p> <p align="center"><b>Спортивная площадка</b> Ворота мини-футбольная-2 шт., площадка для мини-футбола-1 шт., для баскетбола-1 шт, для волейбола -1</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 № 263 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные.</p>
<p><i>помещения для самостоятельной работы:</i> Гуманитарный корпус, ул. Карла Маркса 3/4, аудитория № 316.</p>	<p align="center"><b>Аудитория № 316</b> Учебная мебель, доска, персональные компьютеры: Процессор Thermaltake, Intel Core 2 Duo Монитор Acer AL1916W , Window Vista Мышь Logitech (4шт.), Монитор 19" LG L1919S BF Black (LCD&lt;TFT,8ms, 1280*1024,250кд/м,1400:1,4:3 D-Sub), Процессор InWin, Intel Core 2 Duo, Монитор Flatron 700, Процессор «Калмас», Монитор SamsungMJ17ASKN/EDC, Процессор «IntelInsidePentium 4», клавиатура (4 шт.)</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 № 263 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные.</p>



ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЛОСОФИИ И СОЦИОЛОГИИ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Физическая культура и спорт»  
1 курс (летняя сессия)

очно-заочная форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2/72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	10.2
Лекций	
практических/ семинарских	10
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)	61.8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма контроля:

Зачет – 1 курс, летняя сессия

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СРС		
1	2	3	4	5	6	8	9
1.	Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся; Основы физической и спортивной подготовки. Физические способности человека; Социально-биологические основы ФКиС; Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями; Воспитание и совершенствование основных физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила и гибкость); Лыжная подготовка. Легкая атлетика. Гимнастика. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия. Упражнения на развитие силы. Простейшие методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции. Методико-практические занятия. Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием. Методика проведения разминки.	-	-	-	21,8	<i>Самостоятельное изучение темы: 1,2,3</i>	Реферат, устный опрос
2.	Развитие основных физических качеств. Контрольные тесты и оценки физической подготовленности на скорость, студентов основного и специального учебного отделения. Развитие основных физических качеств. Контрольные тесты и оценки физической подготовленности на силу, студентов основного и специального учебного отделения.	-	5	-	20		Реферат, контрольные нормативы.
3.	Развитие основных физических качеств. Контрольные тесты и оценки физической подготовленности на выносливость, студентов основного и специального учебного отделения.	-	5	-	20		Реферат, контрольные нормативы.
<b>Всего часов:</b>			10	-	61,8		-

