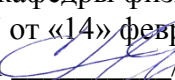



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ НАУК О ЗЕМЛЕ И ТУРИЗМА

Утверждено:
на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 7 от «14» февраля 2022 г.
Зав. кафедрой  /Аслаев С.Т.

Согласовано:
Председатель УМК факультета наук о Земле и
туризма

 /Фаронова Ю.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина «Общая физическая подготовка»

Обязательная часть

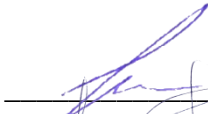
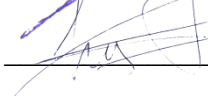
программа бакалавриата

Направление подготовки
05.03.02 География

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

Квалификация
бакалавр

разработчик (составитель):
старший преподаватель

 / Н.И. Карташев
 / Р.К. Кудашев

Для приема: 2022 г.

Уфа – 2022 г.

Составители: Н.И. Карташев старший преподаватель кафедры физического воспитания; Р.К. Кудашев доцент кафедры физического воспитания.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры протокол № 7 от «14» февраля 2022 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	5
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	6
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	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
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	20
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	20
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы	21
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	22

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

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

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

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

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

очная форма обучения

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

Форма (ы) контроля:

Зачет 1 семестр

Зачет 3 семестр

Зачет 4 семестр

Зачет 5 семестр

Зачет 6 семестр

№ п/п	1 семестр Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СРС		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Раздел 1: Теоретическая подготовка	-	4	-	2	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Физическая культура и спорт.	Реферат, устный опрос, контрольные нормативы.
2.	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся	-	4	-	2	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Физическая культура и спорт.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	Основы физической и спортивной подготовки. Физические способности человека.	-	4	-	2	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Основы физической и спортивной подготовки.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	Социально-биологические основы ФК и С	-	4	-	2	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Социально-биологические основы ФКиС.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	-	4	-	2	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Реферат, контрольные нормативы.
6.	Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.	-	4	-	2	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия.	Реферат, контрольные нормативы.
7.	Теоретические основы лыжного спорта.	-	4	-	2	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Теоретические основы лыжного спорта.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	Раздел 2: Лёгкая атлетика.	-	4	-	2	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Специальные и подводящие беговые упражнения.	Реферат, контрольные нормативы.
9.	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.	-	4	-	1,8	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Физическая культура и спорт.	Реферат, контрольные нормативы.
Всего часов:			36	-	17,8	-	

№ п/п	2 семестр 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.	Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции (100м.). Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	-	2	-	4	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Развитие быстроты.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	Развитие скоростной выносливости. Бег на дистанцию 400м.	-	6	-	4	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Развитие скоростной выносливости	Реферат, контрольные нормативы.
3.	Развитие выносливости. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции (1000-3000м.)	-	6	-	4	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Развитие выносливости.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	Развитие скоростно-силовых качеств.	-	6	-	4	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Развитие скоростно-силовых качеств.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	Эстафетный бег. Техника бега.	-	4	-	4	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Техника бега.	Реферат, контрольные нормативы.
6.	Раздел 3: Волейбол.						
7.	Цели и задачи игры. Правила. Понятие о технике игры Стойки, передвижения, прыжки.	-	4	-	4	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Цели и задачи игры.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	Приём-передача мяча(верхняя и нижняя) на месте, в движении, в прыжке.	-	4	-	2	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Приём-передача	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		32		26		

№ п/п	3 семестр Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоёмкость (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.	Подача мяча (нижняя прямая, верхняя прямая) .Приём-передача и подача мяча в заданную зону.	-	6	-	2	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Подача мяча.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	Техника атакующих действий.	-	4	-	4	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Техника атакующих действий.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	Техника защиты -постановка блока.	-	6	-	2	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Техника защиты.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	Групповые взаимодействия на площадке.	-	4	-	4	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Групповые взаимодействия на площадке.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	Командные действия в нападении и защите. Тактика игры. Двусторонняя учебная игра.	-	6	-	2	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Командные действия в нападении и защите.	Реферат, контрольные нормативы.
6.	Раздел 4: Баскетбол.						
7.	Цели и задачи игры. Правила. Передвижения, остановки, повороты, стойки.	-	4	-	4	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Цели и задачи игры.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	Передачи на месте и в движении различными способами без смены и со сменой мест.	-	6	-	1.8	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Передачи на месте и в движении.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		36		17,8		

№ п/п	4 семестр 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.	Ведение мяча правой и левой рукой без зрительного контроля с изменением направления и скорости. Ведение с сопротивлением.	-	4	-	6	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Ведение мяча правой и левой рукой.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	Броски мяча с двойного шага после ведения и ловли .Броски с места.	-	2	-	6	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Броски мяча.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	Личная и зонная защита. Противодействия защите.	-	2	-	6	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Личная и зонная защита.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	Групповые и командные взаимодействия в нападении и в защите (стенка, двойка, тройка, заслон). Двусторонняя учебная игра.	-	2	-	4	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Групповые и командные взаимодействия.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	Раздел 5: Лыжная подготовка.						
6.	Скользкий ход без лыжных палок.	-	2	-	4	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Подбор инвентаря.	Реферат, контрольные нормативы.
7.	Техника работы палками. Техника классических ходов (одновременных и попеременных).	-	2	-	7,8	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Техника классических ходов.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	Техника торможения плугом и упором. Техника поворотов на месте и в движении.	-	2	-	4	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Техника торможения плугом и упором.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		16		37,8		

№ п/п	5 семестр 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.	Техника коньковых ходов (одновременных, попеременных, без отталкивания)	-	6	-	2	<i>Самостоятельное изучение темы: Техника коньковых ходов.</i>	Реферат, контрольные нормативы.
2.	Техника преодоления спусков и подъёмов.	-	4	-	2	<i>Самостоятельное изучение темы: Техника преодоления спусков и подъёмов.</i>	Реферат, контрольные нормативы.
3.	Развитие общей выносливости.	-	6	-	2	<i>Самостоятельное изучение темы: Развитие общей выносливости.</i>	Реферат, контрольные нормативы.
4.	Раздел 6: Практические занятия.						
5.	Гимнастика.	-	4	-	2	<i>Самостоятельное изучение темы: Гимнастика.</i>	Реферат, контрольные нормативы.
6.	Гимнастика. ОРУ.	-	6	-	2	<i>Самостоятельное изучение темы: ОФП, ОРУ.</i>	Реферат, контрольные нормативы.
7.	Упражнения на развитие силы: 1-с преодолением собственного веса, 2-парные упражнения с сопротивлением, 3-с отягощениями, 4-поднимание и переноска груза, 5-гиревой спорт.	-	4		4	<i>Самостоятельное изучение темы: Упражнения на развитие силы.</i>	Реферат, контрольные нормативы.
8.	Занятия избранным видом спорта.	-	6	-	3,8	<i>Самостоятельное изучение темы: Виды спорта.</i>	Реферат, контрольные нормативы.
Всего часов:			36		17,8		

№ п/п	6 семестр 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.	Методико-практические занятия.	-	2	-	4	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Методико-практические занятия.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	Методика проведения разминки в УТЗ.	-	2	-	4	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Методика проведения разминки в УТЗ.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	Простейшие методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.	-	2	-	6	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Методы оценки работоспособности, усталости, утомления.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.	-	2	-	6	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Основы методики само массажа.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	Ходьба по пересечённой местности.	-	2	-	6	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием.	Реферат, контрольные нормативы.
6.	Методы контроля за функциональным состоянием организма.	-	4	-	4	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Контроль за состоянием организма.	Реферат, контрольные нормативы.
7.	Основы методики судейства по избранному виду спорта.	-	2	-	7,8	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Виды спорта.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		16		37,8		

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Общая физическая подготовка»
на 1 курсе в летнюю сессию

заочная форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	6,2
лекций	-
практических/ семинарских	6
лабораторных	-
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)	317,8
из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы / курсового проекта	-
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	4

Форма (ы) 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
10.	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. Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции (100м.). Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростной выносливости .Бег на дистанцию 400м. Развитие выносливости. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции (1000-3000м.) Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Техника бега. Контрольные тесты	-	2	-	107,8	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Специальные и подводящие беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. (30 м. И 100 м.).	Реферат, устный опрос, контрольные нормативы.
11.	Развитие общей выносливости. Методико-практические занятия. Методика проведения разминки в УТЗ. Простейшие методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия. Ходьба по пересечённой местности. Методы контроля за функциональным состоянием организма. Контрольные тесты	-	2	-	105	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Развитие общей выносливости	Реферат, контрольные нормативы.
12.	Теоретические основы лыжного спорта. Лыжная подготовка. Скользящий ход без лыжных палок. Техника работы палками. Техника классических ходов (одновременных и попеременных). Техника торможения плугом и упором. Техника поворотов на месте и в движении. Техника коньковых ходов (одновременных, попеременных, без отталкивания). Техника преодоления спусков и подъёмов. Контрольные тесты	-	2	-	105	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Теоретические основы лыжного спорта. Лыжная подготовка.	Реферат, контрольные нормативы.
Всего часов:			6	-	317,8		-

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

Критериями оценивания 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 контрольных нормативов

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
ИУК 7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.	Понимает принципы воспитания и совершенствования основных физических качеств, распределения физических нагрузок и использует физкультурно-оздоровительную деятельность с учетом индивидуальных условий физического развития, для укрепления здоровья и пропаганды здорового образа жизни.	Реферат, устный опрос, контрольные нормативы.
ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; 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.	Реферат, контрольные нормативы.
ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Использует систему и методы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Реферат, контрольные нормативы.

4.3 Рейтинг-план дисциплины

Не предусмотрено

Темы для самостоятельного изучения для устного опроса

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

Критерии оценивания устного опроса

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

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

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

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

Критерии оценки реферата

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

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

Контрольные тесты оценки физической подготовленности студентов

Контрольные нормативы по выбору. Мужчины.

№ п/п	Упражнения	5	4	3	2	1
1	Тройной прыжок в длину с места (см)	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50
2	Силовая выносливость 45сек (и. п. стоя, упор присев, упор лежа, упор присев)(к-во)	30	26	22	18	14
3	Приседания на одной ноге, опора о стену(к-во раз на каждой)	26	22	18	14	10
4	В висе поднимание ног до касания перекладины (к-во раз)	10	8	6	4	2

Контрольные нормативы по выбору. Женщины.

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

Оценка выполнения нормативов текущего контрольного тестирования

№ п/п	Нормативы	Мужчины					Женщины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
№1	Пресс без учета времени	80	70	60	50	40	80	70	60	50	40
№2	Сгибание- разгибание рук в упоре 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	50	40	30	20	10					
положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, кол-во раз Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или сгибание и выпрямление рук в упоре лежа						12 35	9 30	7 25	5 20	3 15
12-мин. беговой тест Купера (км)	2000	1800	1600	1400	1200	2600	2400	2200	2000	1800

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

№ п/п	Тесты	Пол	Оценка подготовленности				
			5	4	3	2	1
1.	Упражнение на гибкость (наклон вперед до касания пола)	М	15	10	5	3	1
		Ж	15	10	5	3	1
2.	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз.	М	-	-	-	-	-
		Ж	-	-	-	-	-
3.	Подтягивание на перекладине в висе лежа, кол-во раз.	М	-	-	-	-	-
4.	Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	М	40	35	30	25	15
		Ж	30	25	20	15	10
5.	Прыжок в длину с места, см.	М	-	-	-	-	-
		Ж	-	-	-	-	-
6.	Бег 3 км, мин.с 2 км, мин.с	М	-	-	-	-	-
		Ж	-	-	-	-	-

Критерии оценивания ответов на вопросы зачета:

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

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

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

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

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

Основная литература:

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

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

3. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с. С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

Дополнительная литература:

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

2. Родин, А.Я. Введение в профессию (Физическая культура) : учебное пособие / А.Я. Родин, М.А. Родин. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1159-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232464>

3. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры : учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Изд. 2-е. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 296 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-91930-041-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429371>

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

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

Программное обеспечение:

1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор № 104 от 17.06.2013 г. Лицензия бессрочная.
2. Office Professional Plus 2013 Russian. Договор №104 17.06.2013 г. Лицензия бессрочная.
3. Система дистанционного обучения БашГУ (СДО). (Свободное ПО).

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

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	2	3
<p>1. Учебная аудитория для проведения занятий: Игровой зал</p> <p>Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой, с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации: Аудитория № 713И, Абонемент №8 (читальный зал)</p>	<p>Игровой зал 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 Зал бокса Ринг тренировочный-1 шт., мешок боксерский тренировочный-10 шт., тренажеры-7 шт., шведские стенки-5 шт., набивные мячи-10 шт Зал кикбоксинга Ковер борцовский-1 шт, мешки-боксерские-5 шт., беговая дорожка-1 шт., тренажеры-2 шт Зал тяжелой атлетики Тренажеры-10 шт. Лыжная база Лыжи-120 пар Спортивная площадка Ворота мини-футбольная-2 шт., площадка для мини-футбола-1 шт., для баскетбола-1 шт, для волейбола -1</p> <p align="center">Аудитория № 713И</p> <p>Оборудование: 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<TFT,8ms, 280*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 align="center">Абонемент №8 (читальный зал)</p> <p>Оборудование: учебная мебель, компьютеры в сборе (системный блок Powercool\Ryzen 3 2200G (3.5)\ 8Gb\ A320M \HDD 1Tb\ DVD-RW\450W\ Win10 Pro\ Кл-па USB\ Мышь USB\ LCD Монитор 21,5"- 3 шт.)</p>	<p>1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор № 104 от 17.06.2013 г. Лицензия бессрочная. 2. Office Professional Plus 2013 Russian. Договор №104 17.06.2013 г. Лицензия бессрочная. 3. Система дистанционного обучения БашГУ (СДО). (Свободное ПО).</p>