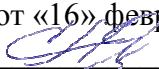



ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ИСТОРИИ И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

Утверждено:
на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 32 от «16» февраля 2022г..
Зав. кафедрой  / С.Т. Аслаев

Согласовано:
Председатель УМК института
 / Р.А. Гильмутдинова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

Обязательная часть

программа бакалавриата

Направление подготовки
46.03.02 Документоведение и архивоведение.

Профиль подготовки
Цифровые технологии в управлении документацией организации

Квалификация
бакалавр

Разработчики (составители)

Старший преподаватель



/ Д.Д. Прокофьева

Доцент



/ И.А.Салимов

Для приема: 2022 г.

Уфа - 2022 г.

Составители: старший преподаватель Прокофьева Д.Д., доцент Салимов И.А.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 32 от «16» февраля 2022г..

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

Заведующий кафедрой _____ / _____ /

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

Заведующий кафедрой _____ / _____ /

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

Заведующий кафедрой _____ / _____ /

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

Заведующий кафедрой _____ / _____ /

Список документов и материалов

1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	4
2.	Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3.	Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	6-11
4.	Фонд оценочных средств по дисциплине	12
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.	12
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.	13-16
5.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	17
5.1.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	17
5.2.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы.	18
6.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	19

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.	УК 7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни	Знает: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни - использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.
		УК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Умеет: использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни; использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья,

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

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 и 2 семестре.

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

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках изучения следующих дисциплин: «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 соотношенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

За 1,2 семестр

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		Зачтено	Не зачтено
УК 7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни	Знает: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни - использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.	В целом сформированные представления о общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и формирования и пропаганду здорового образа жизни.	Не знает или имеет фрагментарные знания о общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и формирования и пропаганду здорового образа жизни.
УК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физиче-	Умеет: использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни; использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы	Сформированное умение использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования укрепления здоровья, фор-	Не умеет или не способен использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования укрепления здоровья, формиро-

ской подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;	мирования здорового образа жизни.	вания здорового образа жизни.
УК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни; практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.	Успешное и систематическое владение практическими умениями и навыками, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни.	Не владеет средствами и практическими умениями и навыками, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни.

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

1,2 семестр

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
УК 7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни	Знает: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни - использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы.

<p>УК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма</p>	<p>Умеет: использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;</p>	<p>Контрольные нормативы, реферат.</p>
<p>УК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.</p>	<p>Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни; практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.</p>	<p>Контрольные нормативы, реферат.</p>

4.3 Рейтинг-план дисциплины

Не предусмотрено

Примерные вопросы для индивидуального и группового опроса

1. 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 и методика оценивания:

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

Студент излагает содержание вопроса изученной темы.

Критерии и методика оценивания:

- студенту засчитывается ответ, если студент дал полные, развернутые ответы на все вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы.

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

Критерии и методика оценивания:

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

Критерии и методика оценивания:

- студенту засчитывается ответ, если студент дал полные, развернутые ответы на все вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы.

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

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

1. 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.

Критерии и методика оценивания:

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

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

Контрольные нормативы

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

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) поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты, закреплены, руки за головой в течение 1 минуты;	46	40	34	28	22
	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
6	Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см.)	24	20	16	12	8

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 контрольных нормативов.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - <https://elib.bashedu.ru/>
2. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com/>
3. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - <https://biblioclub.ru/>
4. Научная электронная библиотека - elibrary.ru (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 Web of Science - <http://www.gpntb.ru>

Программное обеспечение:

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

Договор №104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные.

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

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

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	2	3
<p>1. учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа: игровой зал, зал бокса, зал кикбоксинга, зал тяжелой атлетики, лыжная база, спортивная площадка (Спортивный корпус)</p> <p>2. помещения для самостоятельной работы: читальный зал, библиотека, аудитория № 402 (главный корпус).</p>	<p align="center">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</p> <p align="center">Зал бокса Ринг тренировочный-1 шт., мешок боксерский тренировочный-10 шт., тренажеры-7 шт., шведские стенки-5 шт., набивные мячи-10 шт</p> <p align="center">Зал кикбоксинга Ковер борцовский-1 шт, мешки боксерские-5 шт., беговая дорожка-1 шт., тренажеры-2 шт</p> <p align="center">Зал тяжелой атлетики Тренажеры-10 шт.</p> <p align="center">Лыжная база Лыжи-120 пар</p> <p align="center">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 № 402 Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, доска, компьютеры – 5штук, стеллажи.</p> <p align="center">Читальный зал Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, стенд по пожарной безопасности, моноблоки стационарные – 5 шт, принтер – 1 шт., сканер – 1 шт.</p> <p align="center">Библиотека Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, стенд по пожарной безопасности, моноблоки стационарные – 4 шт, сканер - 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 №114 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные.</p>

	шт.	
--	-----	--

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины **Физическая культура и спорт** на 1,2 семестр

Очная форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2/72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	34,2
лекций	0
практических/ семинарских	34
лабораторных	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы / курсового проекта	-
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	37,8
из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы / курсового проекта	-
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	0

Форма контроля:

Зачет 1 семестр

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

						ческими упражнениями.	
7.	1.6 Теоретические основы лыжного спорта.	-	2	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i> : Теоретические основы лыжного спорта.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
8.	Раздел 2. Лыжная подготовка.						
9.	2.1 Подбор инвентаря и снаряжения. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Правила подбора и нанесения лыжной смазки. Теоретические сведения по технике лыжных ходов. 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.	-	2	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i> : Подбор инвентаря и снаряжения.	Реферат, контрольные нормативы.
10.	2.2 Техника коньковых ходов(одновременных, попеременных, без отталкивания. Техника преодоления спусков и подъёмов. Развитие общей выносливости. Ходьба по пересечённой местности.	-	2	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i> : Техника коньковых ходов.	Реферат, контрольные нормативы.
11.	Раздел 3. Легкая атлетика.						
12.	3.1 Специальные и подводящие беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. (30 м. И 100 м.). Развитие быстроты.	-	2	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i> : Специальные и подводящие беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. (30 м. И 100	Реферат, контрольные нормативы.

	Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции(100м.). Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.					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.	
	Всего часов:		18		18		

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	8	9
1.	3.2 Развитие скоростной выносливости. Бег на дистанцию 400м.	-	2	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i> : Развитие скоростной выносливости.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	3.3 Развитие выносливости. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции (1000-3000м.)	-	2	-	4	<i>Изучение теоретического материала</i> : Развитие выносливости.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	3.4 Развитие скоростно-силовых качеств. Техника метания мяча, гранаты на дальность.	-	2	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i> : Развитие скоростно-силовых качеств.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	3.5 Эстафетный бег. Техника бега. Техника передачи эстафетной палочки.	-	2	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i> : Эстафетный бег.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	Раздел 4. Практические занятия						
6.	4.1 Гимнастика. Строевая подготовка (построения, перестроения, повороты на месте и в движении индивидуально и строем, выход из строя, сдача рапорта)	-	2	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i> : Гимнастика.	Реферат, контрольные нормативы.
7.	4.2 Гимнастика. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.	-	2	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i> : ОРУ	Реферат, контрольные нормативы.
8.	4.3 Упражнения на развитие силы:1-с преодолением собственного веса, 2-парные упражнения с сопротивлением, 3-с отягощениями, 4-поднимание	-	2	-	2	<i>Изучение теоретического материала</i> : Упражнения на развитие силы.	Реферат, контрольные нормативы.

	и переноска груза, 5-гиревой спорт. Простейшие методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.						
9.	4.4 Методико-практические занятия. Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием. Методика проведения разминки. Методы контроля за функциональным состоянием организма.	-	2	-	3,8	<i>Изучение теоретического материала</i> : Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием. Методика проведения разминки.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		16		19,8		

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины **Физическая культура и спорт** на 2 семестр

Заочная форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2/72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	6,2
лекций	0
практических/ семинарских	6
лабораторных	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы / курсового проекта	-
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	61,8
из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы / курсового проекта	-
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	4

Форма контроля:

Зачет 2 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР		
1	2	3	4	5	6	8	9
1.	1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся. Основы физической и спортивной подготовки. Физические способности человека. Социально-биологические основы ФКиС. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.	-	-	-	10	<i>Изучение теоретического материала</i> : Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	2. Гимнастика. Строевая подготовка (построения, перестроения, повороты на месте и в движении индивидуально и строем, выход из строя, сдача рапорта)	-	2	-	10	<i>Изучение теоретического материала</i> : Гимнастика.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	3.ОРУ. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.	-	2	-	10	<i>Изучение теоретического материала</i> :Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	4.Упражнения на развитие силы:1-с преодолением собственного веса, 2-парные упражнения с сопротивлением, 3-с отягощениями, 4-поднимание	-	2	-	10	<i>Изучение теоретического материала</i> : Упражнения на развитие силы	Реферат, контрольные нормативы.

	и переноска груза, 5-гиревой спорт.						
5.	5.Методика проведения разминки.	-	-	-	10	<i>Изучение теоретического материала</i> : Методика проведения разминки	Реферат, контрольные нормативы.
6.	Простейшие методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.	-	-	-	10	<i>Изучение теоретического материала</i> : Методы оценки работоспособности, усталости, утомления	Реферат, контрольные нормативы.
7.	7.Методы контроля за функциональным состоянием организма.	-	-	-	1,8	<i>Изучение теоретического материала</i> : контроля за функциональным состоянием организма.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		6		61,8		

