

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПРАВА

Утверждено:
на заседании кафедры
протокол № 32 от «16» февраля 2022 г.

Зав. кафедрой  /Аслаев С.Т.

Согласовано:
Председатель УМК Института права

 / Кострова М.Б.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

дисциплина **Физическая культура и спорт**

Обязательная часть

программа бакалавриата

Направление подготовки
41.03.05 Международные отношения

Направленность (профиль) подготовки
Международные отношения и внешняя политика

Квалификация

Бакалавр

<p>Разработчик (составитель) <u>профессор, канд.пед.наук</u></p> <p><u>доцент, канд.социол.наук</u> (должность, ученая степень, ученое звание)</p>	<p> / <u>Аслаев С.Т.</u></p> <p> / <u>Матвеев С.С.</u></p>
--	--

Для приема: 2022 г.

Уфа 2022 г.

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

Заведующий кафедрой _____ / Аслаев С.Т. /

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____

протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О. /

Список документов и материалов

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

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 саморазвития (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: 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
		УК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма
		УК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной	Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной

		социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.
--	--	--	--

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорта» относится к обязательной части дисциплин.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 и 2 семестрах.

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код и формулировка компетенции способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	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	Знать: - закономерности функционирования здорового организма; - принципы распределения физических нагрузок; - нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого	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.	Не знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.

развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни	организма; - способы пропаганды 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	Уметь: - поддерживать должный уровень физической подготовленности; - грамотно распределять нагрузки; - выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.	Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.	Не умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.
УК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Владеть: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; - навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Не владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
--	-----------------------------------	--------------------

УК 7.1. 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	Знать: - 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.	Практические задания
УК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Уметь: - поддерживать должный уровень физической подготовленности; - грамотно распределять нагрузки; - вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.	Практические задания Тестирование оценки уровня физической подготовленности
УК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Владеть: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; - навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Выполнение практического задания. Тестирование оценки уровня специальной физической подготовленности

Показатели сформированности компетенции:

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины).

«зачтено» выставляется, если студент усвоил материал по программе дисциплины, способен преобразовывать теоретические знания в профессиональные умения и навыки;

«не зачтено» выставляется, если студент не усвоил материал по программе дисциплины, не способен преобразовывать теоретические знания в профессиональные умения и навыки.

Тесты текущего контроля для оценки уровня физической подготовленности

Тест	Оценка в баллах				
	<i>Зачтено</i>			<i>Не зачтено</i>	
	50	40	30	20	10
(Юноши)					
Бег 1000 м (мин, с)	3.25	3.35	3.45	3.55	4.05
Бег 100 м (мин, с)	14.20	15.20	16.20	17.10	17.50
Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
(Девушки)					
Бег 1000 м (мин, с)	4.25	4.35	4.45	4.55	5.05
Бег 100 м (мин, с)	16.20	17.10	17.50	18.00	18.10
Прыжки в длину с разбега(см)	365	350	325	300	280

**Тесты
для оценки специальной физической подготовленности студентов**

(Юноши)

Тесты	Оценка в баллах				
	<i>Зачтено</i>			<i>Не зачтено</i>	
	50	40	30	20	10
Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)	5	4	3	2	1
Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	5	4	3	2	1
Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6

(Девушки)

Тесты	Оценка в баллах				
	<i>Зачтено</i>			<i>Не зачтено</i>	
	50	40	30	20	10
Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)	5	4	3	2	1
Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	5	4	3	2	1
Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.	8.3	8.6	8.9	9.1	9.4

В содержание зачетных требований для студентов, отнесенных к **специальной медицинской группе**, включается: выполнение теоретического задания или публикация статей (1 в семестр).

Теоретическое задание:

Задание 1. Ответьте на вопросы

1. Что понимается под физическими упражнениями?
2. Укажите существенные отличия физических упражнений от других форм двигательной активности (трудовой, повседневно-бытовой и др.).
4. Что такое методика обучения?
6. В чем сущность игрового и соревновательного методов?

Задание 2. Напишите в таблице 1 средства физического воспитания и их характеристику

Таблица 1

Средство	Характеристика средств

Задание 3. Напишите в таблице 3 методы воспитания физических качеств и их характеристика.

Таблица 3

Методы воспитания	Характеристикам методов
1.	
2.	
3.	
4.	
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. [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. [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. - [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. [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. - [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. [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 Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту — <http://lib.sportedu.ru/>
2. ЭБС «Знаниум». — <http://znanium.com/bookread.php/>
3. Электронные учебники по физической культуре. — <http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html>
4. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия"— <http://www.infosport.ru/>
5. Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как текстовые материалы, так и материалы в мультимедийных форматах — <http://www.libsport.ru/>
6. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" — <http://www.teoriya.ru/journals/>
7. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" — <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
8. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» входит перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертации на соискание ученой степени

доктора и кандидата наук по педагогике и психологии. В журнале публикуются научные статьи по актуальным проблемам педагогики и психологии. В журнале публикуются оригинальные материалы, освещающие проблемы теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры, медико-биологических и психологических проблем физической культуры и спорта, спорта высших достижений, теории и методики профессионального образования, научные изыскания носящие как экспериментальный, так и теоретический характер. — <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

интернет-ресурсы:

bashlib.ru -Университетская библиотека онлайн- ЭБС

- рефераты по физкультуре - <http://www.bestreferat.ru/referat-category-23-1.html>

- <http://www.labyrinth.ru/genres/992/>

-<http://www.fizkult-ura.com/theory>

- Электронный архив Уральского федерального университет –

<http://elar.urfu.ru/handle/10995/1309>

- Основы физической культуры в вузах

- http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

Научная электронная библиотека Elibrary.ru

bashlib.ru -Университетская библиотека онлайн- ЭБС

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038

<https://ros-obrazovanie.ru/articles/gimnastika-dlja-studentov.html>

Программное обеспечение¹

¹ Перечень аудиторий, оборудования и программного обеспечения изложен в Реестре аудиторного фонда, оборудования и программного обеспечения Института права.

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

<i>Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий²</i>	<i>Вид занятий</i>	<i>Наименование оборудования, программного обеспечения*</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Учебные аудитории для проведения учебных занятий	Лекционные занятия Практические занятия Лабораторные занятия Промежуточная аттестация Групповые и индивидуальные консультации	Оснащены учебной мебелью, наборами демонстрационного оборудования, учебно-наглядными материалами и техническими средствами обучения
Помещения для проведения учебных занятий по иностранным языкам	Практические занятия Лабораторные занятия	Оснащены специализированной мебелью, техническими средствами обучения, компьютерной техникой с комплектом программного обеспечения, лингафонными системами (аудио, видео и мультимедийные средства)
Помещения для самостоятельной работы обучающихся	Самостоятельная работа обучающихся	Оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде БашГУ

² Перечень аудиторий, оборудования и программного обеспечения изложен в Реестре аудиторного фонда, оборудования и программного обеспечения Института права.

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПРАВА

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины Физическая культура и спорт

на 1 курсе 1 семестр по очной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	1/36
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	18
лекций	0
практических/ семинарских	18
лабораторных	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	18
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	0

Форма контроля: нет

№ п/п	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.	Модуль «Легкая атлетика» <u>Тема 1.</u> Обучение отдельным элементам техники бега на средние дистанции: бег по прямой, бег по повороту.	-	4	-	5	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
2.	<u>Тема 2.</u> Обучение к старту, Высокий старт и стартовое ускорение, финиширование. Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Обучения передачи эстафетной палочки.	-	6	-	5	Выполнение практических заданий: низкий, высокий старт (2 способа)	Текущий контроль: проверка практических заданий
3.	<u>Тема 3.</u> Техника бега с преодолением препятствия. Совершенствование техники бега в целом. Средства и методы для обучения прыжка в длину с разбега.	-	4	-	5	Выполнение практических заданий: средства и методы для обучения прыжка в длину с разбега.	Текущий контроль: проверка практических заданий
4.	Прием контрольных нормативов	-	4	-	3	Выполнение практических заданий.	Прием нормативов на общую физическую подготовленность.
	Всего часов:	-	18	-	18	-	

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Физическая культура и спорт»

на 1 курсе 2 семестр по очной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	1/36
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	16,2
лекций	0
практических/ семинарских	16
лабораторных	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	19,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	0

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.	<i>Тема 1.</i> Специальная физическая подготовка.	-	4	-	5	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Проверка практических заданий
2.	<i>Тема 2.</i> Техническая и тактическая подготовка	-	4	-	4	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Проверка практических заданий
3.	<i>Тема 3.</i> Учебные и тренировочные игры.	-	4	-	7	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Проверка практических заданий
4.	Тестирование	-	4,2	-	3,8	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Форма промежуточной аттестации – зачет – контрольные тесты для оценки уровня специальной физической подготовленности.
Всего часов:		-	16,2	-	19,8		

