

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТА 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)

Общая физическая подготовка

Обязательная часть




программа бакалавриата

Направление подготовки)

41.03.05 Международные отношения

Направленность (профиль) подготовки
Международные отношения и внешняя политика

Квалификация
Бакалавр

Разработчики (составитель)	
<u>доцент, канд.социол.наук</u>	 / <u>Матвеев С.С.</u>
<u>старший преподаватель</u>	 / <u>Алгушаев Ф.Н.</u>
<u>доцент</u>	 / <u>Сайфутдинов В.В.</u>

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. /

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 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: 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 «Общая физическая подготовка» относится к обязательной части, дисциплине по выбору.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсах в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

Целью учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» является укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека.

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

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 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.	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.

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.	Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.	Не умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать 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	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	Практические задания

УК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	УК 7.2. Умеет: 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.	УК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Практические задания Тестирование оценки уровня 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 общей 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 места (см)	190	170	155	140	130
(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 места (см)	170	150	125	110	100

1. Сдачи нормативов.

2. Практическое задание* (Составить комплексы физических упражнений, направленные на воспитания физических качеств).

*если студент не набирает зачетные баллы на тестовых нормативах, то он может набрать их на практических заданиях.

Практическое задание №1. (20 баллов)

Составить комплексы упражнений, направленные на воспитания силовых, скоростно-силовых способностей.

Практическое задание №2. (30 баллов)

Составить комплексы упражнений, направленные на воспитания координационных, скоростных способностей и на гибкость.

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) 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. - библиогр. с: С. 112. - [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

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Общая физическая подготовка

на 1 курсе, 1 семестр по очной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36,2
лекций	0
практических/ семинарских	36
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)	17,8
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) включая подготовку к экзамену/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/СЕМ	лр	СР		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	<i>Тема 1.</i> Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленные на физические качества.	-	10	-	6	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
2.	<i>Тема 2.</i> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.	-	10	-	6	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
3.	<i>Тема 3.</i> Двигательную деятельность. Развитие физических способностей человека. Воспитание физических качеств человека.	-	10	-	5,8	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
4.	Прием контрольных нормативов. Сдачи нормативов общефизической подготовки.	-	6	-	-	-	контрольные тесты
	Всего часов:	-	36	-	17,8	-	

**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПРАВА**

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Общая физическая подготовка

на 1 курсе, семестр 2 по очной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	58
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	32
лекций	0
практических/ семинарских	32
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)	26
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) включая подготовку к экзамену/зачету (Контроль)	0

Форма контроля: нет

№ 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> Силовые способности и методика их развития. Понятие о силовых способностях, их виды.	-	10	-	10	Выполнение практических заданий по указанию преподавателя.	Текущий контроль: проверка практических заданий
2.	<i>Тема 2.</i> Методика и средства воспитания силовых способностей.	-	10	-	10	Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
3.	<i>Тема 3.</i> Методы развития силовых способностей.	-	10	-	6	-	Текущий контроль: проверка практических заданий
4.	Прием контрольных нормативов	-	2	-	-	-	контрольные тесты для оценки уровня специальной физической подготовленности.
	Всего часов:	-	32	-	26		

**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПРАВА**

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Общая физическая подготовка

на 2 курсе, семестр 3 по очной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36,2
лекций	0
практических/ семинарских	36
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)	17,8
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) включая подготовку к экзамену/зачету (Контроль)	0

Форма контроля:
зачет3семестр

№ 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> Скоростные способности и методика их развития. Понятие о скоростных способностях, их виды.	-	10	-	-		Текущий контроль: проверка практических заданий
2.	<i>Тема 2.</i> Методика и средства воспитания скоростных способностей.	-	10	-	9	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
3.	<i>Тема 3.</i> Методы развития скоростных способностей.	-	10	-	8,8	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
4.	Прием контрольных нормативов	-	6	-	-	-	контрольные тесты для оценки уровня скоростных качеств.
	Всего часов:	-	36	-	17,8		

**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПРАВА**

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Общая физическая подготовка

на 2 курсе, семестр 4 по очной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
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)	37,8
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) включая подготовку к экзамену/зачету (Контроль)	0

Форма контроля:
зачетв 4 семестре

№ 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> Координационные способности и методика их развития. Понятие о координационных способностях, их виды.	-	4	-	18	Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
2.	<i>Тема 2.</i> Методика и средства воспитания координационных способностей.	-	4	-	10,8	Выполнение практических заданий по указанию преподавателя.	Текущий контроль: проверка практических заданий
3.	<i>Тема 3.</i> Методы развития координационных способностей.	-	4	-	9	Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
4.	Выполнение практического задания.	-	4	-	-	-	контрольные тесты
	Всего часов:	-	16	-	37,8	-	

**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПРАВА**

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Общая физическая подготовка

на 3 курсе, семестр 5 по очной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36,2
лекций	0
практических/ семинарских	36
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)	17,8
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) включая подготовку к экзамену/зачету (Контроль)	0

Форма контроля:
зачет5семестр

№ 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> Выносливость и методика развития. Понятие о выносливости, их виды	-	10	-	-		Текущий контроль: проверка практических заданий
2.	<i>Тема 2.</i> Методика и средства воспитания выносливости	-	10	-	9	Выполнение практических заданий по указанию преподавателя.	Текущий контроль: проверка практических заданий
3.	<i>Тема 3.</i> Методы развития выносливости	-	10	-	8,8	Самостоятельное выполнение упражнений	Текущий контроль: проверка практических заданий
4.	Выполнение практического задания	-	6	-	-	-	Выполнение практического задания
	Всего часов:	-	36	-	17,8	-	

**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПРАВА**

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Общая физическая подготовка

на 3 курсе, семестр 6 по очной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	16,2
лекций	-
практических/ семинарских	16
лабораторных	-
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	37,8
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) включая подготовку к экзамену/зачету (Контроль)	0

Форма контроля:
зачет6 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> Гибкость и методика развития. Понятие о гибкости, их виды.	-	5	-	37,8	Гибкость и методика развития. Понятие о гибкости, их виды.	Подготовить комплекс упражнений, направленный на воспитание гибкости.
2.	<i>Тема 2.</i> Методика и средства воспитания гибкости.	-	5	-	-	-	Подготовить комплекс упражнений, направленный на воспитание гибкости.
3.	<i>Тема 3.</i> Методы развития гибкости.	-	3	-	-	-	Уметь использовать при выполнении упражнений приобретенные ранее навыки в самостоятельных занятиях по физической культуре.
4.	Выполнение практического задания.	-	3	-	-	-	Прием контрольных нормативов.
	Всего часов:	-	16	-	37,8	-	

