

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ И ЖУРНАЛИСТИКИ

Утверждено:  
на заседании кафедры физического воспитания  
протокол № 31 от «02» февраля 2022 г.  
Зав. кафедрой



Аслаев С.Т.

Согласовано:  
Председатель УМК факультета башкирской  
филологии, востоковедения и журналистики



Гареева Г.Н.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дисциплина **Физическая культура и спорт**

Обязательная часть

программа бакалавриата

Направление подготовки

45.03.01 Филология

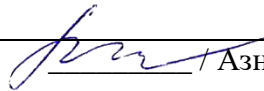
Направленность (профиль) программы

«Отечественная филология»

(башкирский язык и литература, русский язык и литература)

Квалификация

**Бакалавр**

Разработчики (составители): Старший преподаватель	 Азнабаев О.Ф.
--	---

Для приема 2022

Уфа 2022 г.

Составитель: старший преподаватель Азнабаев О.Ф.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 31 от «02» февраля 2022 г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, актуализированы на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 25 от «9» июня 2021 г.

Зав. 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/

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	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)	5
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	5
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	5
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.	6
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	11
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	11
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы	11
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	12

# 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 здоровье сбережение)	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	<i>Знать:</i> 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
		ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	<i>Уметь:</i> поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма
		ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	<i>Владеть:</i> методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды 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 во 2 семестре.

Целью изучения дисциплины физического воспитания студентов является формирование физической подготовленности студентов и целенаправленное использование разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение многообразных воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Основными задачами освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- понимание социальной значимой физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии и быту.

Логическая и содержательно-методическая взаимосвязь дисциплины с другими частями ОП ВО осуществляется посредством взаимообусловленности со следующими дисциплинами (модулями): «Общая физическая подготовка», «Спортивные секции».

Эти дисциплины направлены на формирование компетенции УК-7.

## **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 индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине.**

**Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.**

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
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> 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	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
	<i>Уметь:</i> 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	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма
	<i>Владеть:</i> 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	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 компетенции. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	<i>Знать:</i> закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с	Индивидуальный и групповой опрос, реферат, контрольные нормативы.

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни	
	<i>Уметь:</i> поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Индивидуальный и групповой опрос, реферат, контрольные нормативы.
	<i>Владеть:</i> методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни	Индивидуальный и групповой опрос, реферат, контрольные нормативы.

### 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.
11. История возникновения и развития Олимпийских игр.
12. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
13. Профилактика травматизма.
14. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
15. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
16. Здоровый образ жизни студентов.
17. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
18. Двигательный режим и его значение.
19. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
20. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
21. Спортивная игра волейбол.
22. История возникновения и развития игры.
23. Правила игры.
24. Спортивная игра баскетбол.
25. История возникновения и развития игры.
26. Правила игры.
27. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
29. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
30. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.

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

Студент излагает содержание вопроса изученной темы.

*Критерии и методика оценивания:*

- зачтено выставляется студенту, 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;

- не зачтено выставляется студенту, 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.
  11. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
  12. Методика проведения оздоровительного бега.
  13. Распространённые заболевания учащихся.
  14. Применение определённых физических упражнений для профилактики заболеваний.
  15. Средства физического воспитания и их классификация.
  16. Факторы природной среды как средства физического воспитания.
- Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
17. История развития физической культуры как дисциплины.
  18. Отличие мужских и женских нагрузок в спорте.
  19. Бег, как средство укрепления здоровья.
  20. Правила и приёмы закаливания.
  21. Основы законодательства Российской Федерации и физической культуре и спорту.
  22. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
  23. Нетрадиционные виды оздоровительных систем.
  24. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечнососудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).
  25. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
  26. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
  27. Наука о весе тела и питании человека.
  28. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.

*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. Уникальность при проверке на антиплагиат не менее 65 %

- 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. Уникальность при проверке на антиплагиат менее 65 %

### Контрольные нормативы

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

#### Мужчины

##### Обязательные контрольные нормативы

№ 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

#### Женщины

##### Обязательные контрольные нормативы

№ п/п	Упражнения	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Бег 2000 м (мин. сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,10
3	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150

4	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке (кол-во раз)	25	20	16	12	8
5	Упражнения на брюшной пресс: а) поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты, закреплены, руки за головой в течение 1 минуты; б) подъем ног до прямого угла в положении лежа на спине, руки закреплены в течении 1 минуты (к-во раз)	46	40	34	28	22
		46	40	34	28	22
6	Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см.)	24	20	16	12	8

**Контрольные нормативы физической подготовленности для студентов  
специального отделения**

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 тестов.

## **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> (03.12.2018).
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> (03.12.2018).
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> (03.12.2018).

#### **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> (03.12.2018).
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> (03.12.2018).
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> (03.12.2018).

### **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://zolk.in.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/>.

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

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>Спортивный комплекс</i>	<i>Практические занятия</i>	
Игровой зал		Футбольные ворота для мини-футбола, баскетбольные кольца, сетка для волейбола; ,сетка для тенниса, (мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные).
Игровой зал (корпус И)		Баскетбольные кольца ,сетка для волейбола.
Зал единоборств (корпус И)		Борцовский ковер, гимнастические маты.
Зал бокса		Ринг, боксерскиегруши.
Зал кикбоксинга		Боксерские груши, борцовский ковер, гимнастические маты.
Тренажерный зал		Тренажеры для различных групп мышц, грифы, т/а блины.
Лыжная база		Беговые лыжи, столы для настольного тенниса, учебные парты для учебных занятий.
Открытая площадка для игры в мини-футбол		Футбольные ворота для мини-футбола.
Парковая зона		Беговые дорожки с разметками.
<i>Кабинеты</i>		
Тренерская бокса		Стол, стеллажи для инвентаря, шкафы.

Тренерская команды по волейболу		Шкафы.
Тренерская команды по баскетболу		Шкафы.
Тренерская кикбоксинга		Стол, стеллажи для инвентаря, шкафы.
Раздевалка для команды по волейболу		Шкафы.
Раздевалка для команды по баскетболу		Шкафы.
Душевые кабины		Шкафы.

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ БАШКИРСКОЙ ФИЛОЛОГИИ, ВОСТОКОВЕДЕНИЯ И ЖУРНАЛИСТИКИ

### СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Физическая культура и спорт на 1 семестр  
заочная

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)	2/72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	8,2
лекций	
практических/ семинарских	18
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)	59,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	4

Форма(ы) контроля: ЗАЧЕТ

№ 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.	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b>						
2.	1.1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся.		1		6	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный и групповой опрос, реферат.
3.	1.2. Основы физической и спортивной подготовки. Физические способности человека.		1		6	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный и групповой опрос, реферат.
4.	1.3. Социально-биологические основы ФК и С		1		6	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный и групповой опрос, реферат.
5.	1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		1		6	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный и групповой опрос, реферат.
6.	1.5. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.		1		6	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный и групповой опрос, реферат.
7.	1.6. Теоретические основы лыжного		1		6	Самостоятельное	Индивидуальный и

	спорта.					изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	групповой опрос, реферат.
8.	<b>Раздел 2.</b> Лыжная подготовка.						
9.	2.1Подбор инвентаря и снаряжения. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Правила подбора и нанесения лыжной смазки. Теоретические сведения по технике лыжных ходов.Скользкий 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.		1		7	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	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.		1		8	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
11.	<b>Раздел 3.</b> Легкая атлетика.						
12.	3.1Специальные 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.				8,8	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.



	<b>Всего часов:</b>		8		59,8		
--	---------------------	--	---	--	------	--	--

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Физическая культура и спорт на 2семестр  
очная

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)	1/36
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)	19,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) 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.	3.2 Развитие скоростной выносливости. Бег на дистанцию 400м.		2		2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	3.3 Развитие выносливости. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции (1000-3000м.)		2		2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	3.4 Развитие скоростно-силовых качеств. Техника метания мяча, гранаты на дальность.		-		2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	3.5 Эстафетный бег. Техника бега. Техника передачи эстафетной палочки.		2		2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	<b>Раздел 4. Практические занятия</b>						
6.	4.1 Гимнастика. Строевая подготовка (построения, перестроения, повороты на месте и в движении индивидуально и строем, выход из строя, сдача рапорта)		2		2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
7.	4.2 Гимнастика. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.		2		2	Самостоятельное изучение литературы и	Реферат, контрольные

						материалов интернет по данной теме.	нормативы.
8.	4.3 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. Простейшие методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.		2		2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
9.	4.4Методико-практические занятия. Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием.		2		2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
10.	4.5 Методика проведения разминки. Методы контроля за функциональным состоянием организма.		2		3,8	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		16		19,8		