

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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



/С.Т. Аслаев

Согласовано:  
Председатель УМК факультета



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**




**Общая физическая подготовка**

Обязательная часть

45.03.01 Филология

Направленность (профиль) программы подготовки - Зарубежная филология (Английский язык и литература, китайский язык)

Программа бакалавриата

<u>Разработчики (составители)</u> <u>Профессор</u>		/Аслаев С.Т.
<u>Ст. преподаватель</u>		/Гарифуллин Р.Р.
<u>Доцент</u>		/Кудашев Р.К.

Для приема 2022 г.

Уфа 2022 г.

Составители: профессор Аслаев С.Т., доцент Кудашев Р.К., ст.преподаватель Гарифуллин Р.Р.

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

Заведующий кафедрой



\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ С.Т. Аслаев /

### 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	6
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.	6
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	8
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	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	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
		7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	<i>Уметь:</i> поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма
		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 Б1.Б.14 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части.

Дисциплина изучается на 1 курсе(ах) в 1 семестре (ах).

Цели 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» 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):

- Б1.О.14«*Физическая культура и спорт*», Б1.О.ДВ.01.01 «*Общая физическая подготовка*».

Формирование физической культуры личности. Достижение поставленной цели, предусматривает решение в различных формах воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач на всех курсах обучения в университете в соответствии с требованиями высшего профессионального образования, с учетом материальной базы и местных климатических условий.

Эти дисциплины направлены на формирование компетенции ОК-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 и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
ИУК 7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития 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	Не знает или имеет фрагментарные знания об закономерностях функционирования здорового организма; принципах распределения физических нагрузок; нормативах физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способах пропаганды здорового образа жизни	В целом сформированные представления об закономерностях функционирования здорового организма; принципах распределения физических нагрузок; нормативах физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способах пропаганды здорового образа жизни
ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно	<i>Уметь:</i> поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать	Не умеет или не способен поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно	Сформированное умение поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную

распределять нагрузки; выработывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	распределять нагрузки; выработывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	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.	Не владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Успешное и систематическое владение 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 оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
ИУК 7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения	<i>Знать:</i> закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы.

физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни	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; выработывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	<i>Уметь:</i> поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Контрольные нормативы
ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	<i>Владеть:</i> методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	Контрольные нормативы

### Устный индивидуальный опрос

Устный индивидуальный опрос проводится после изучения новой темы 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.

### Устный групповой опрос

Устный групповой опрос проводится после изучения новой темы с целью выяснения наиболее сложных вопросов, степени усвоения информации, поддержания внимания



слушающей аудитории.

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.

### **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.
31. Бег, как средство укрепления здоровья.
32. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
33. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
34. Формирование двигательных умений и навыков.

35. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
36. Основы спортивной тренировки.
37. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
38. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
39. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
40. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
41. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
42. Утомление при физической и умственной работе.
43. Восстановление.
44. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
45. Адаптация к физическим упражнениям.
46. Адаптация к выполнению специфических статических нагрузок.

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

1. Физическая культура - основной компонент ЗОЖ молодежи.
2. Здоровье и здоровый образ жизни.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов.
4. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
5. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
6. Студенческий спорт, его формы организации и отличительные особенности.
7. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
8. Воспитание быстроты, силы, координационных способностей, гибкости и выносливости (определение и понятия физических качеств).
9. Основы техники ходьбы и бега.
10. Основы техники прыжков.
11. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
12. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
13. Методика проведения оздоровительного бега.
14. Распространённые заболевания учащихся.
15. Применение определённых физических упражнений для профилактики заболеваний.
16. Средства физического воспитания и их классификация.
17. Факторы природной среды как средства физического воспитания.
18. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
19. История развития физической культуры как дисциплины.
20. Отличие мужских и женских нагрузок в спорте.
21. Бег, как средство укрепления здоровья.
22. Правила и приёмы закаливания.
23. Основы законодательства Российской Федерации и физической культуре и спорту.
24. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
25. Нетрадиционные виды оздоровительных систем.
26. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечнососудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).
27. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.

29. Наука о весе тела и питании человека.

30. 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

Контрольные нормативы по выбору

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

Женщины

Контрольные нормативы по выбору

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

Оценка выполнения нормативов текущего контрольного тестирования

№ п/п	Нормативы	Мужчины					Женщины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
№1	Пресс без учета времени	80	70	60	50	40	80	70	60	50	40
№2	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа	45	35	25	15	10					
	Сгибание - разгибание рук в упоре стоя на коленях						50	40	30	25	20
№3	Пресс в течение 2 мин.	70	60	50	40	30					
	Подъем ног до прямого угла Лежа на спине за 30 сек.						25	22	19	16	3
№4	Подтягивание широким хватом	12	8	6	4	2					
	Гибкость наклон вперед из положениястоя (см.)	15	12	9	6	3	24	20	16	12	8

Дополнительные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег 3000 м (мин, сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
2. Бег на лыжах 3 км (мин, сек) или 5 км (мин, сек)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
	31.00	32.30	34.15	36.40	38.6/бв
3. Плавание 50 м (сек) или 100 м (мин, сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр
	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
4. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
5. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	365	350	325	300	280
	120	115	110	105	100

6. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
7. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
8. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования.				

#### Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег 5000 м (мин, сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек) или 10 км (мин, сек)	23.50 50.00	25.00 52.00	26.25 55.00	27.45 58.00	28.30 б/вр
3. Плавание 50 м (сек) или 100 м (мин, сек)	40.0 1.40	44.0 1.50	48.0 2.00	57.0 2.15	б/вр 2.30
4. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	480 145	460 140	435 135	410 130	390 125
6. Подтягивание и разгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
7. Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
8. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
9. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования.				

#### Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов

Характеристика направленности	Женщины	Мужчины
	Оценка в баллах	

тестов	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоро- стно-силовую подготовленность бег 100 м, с. или прыжок в длину с места	16,5 180	17,4 170	18,0 160	18,7 150	19,5 140	13,6 240	14,3 230	14,6 220	15,0 210	15,6 200
2.Тест на силовую подготовлен- ность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, кол-во раз Подтягивание на перекладине (кол- во раз)или сгибание и выпрямление рук в упоре лежа	50	40	30	20	10	35  12	30  9	25  7	20  5	15  3
3. Тест 12- мин.беговой тест Купера (км)	2000	1800	1600	1400	1200	2600	2400	2200	2000	1800

Тесты по профессионально-прикладной физической подготовке студентов

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Женщины					
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	18	16	14	12	10
2. Проба Штанге (задержка дыхания), с	80	70	60	50	40
Мужчины					
1. В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	10	7	5	3	2
2. Проба Штанге (задержка дыхания), с	80	70	60	50	40

Тесты по профессионально-прикладной физической подготовке студентов специального и спортивного учебных отделений

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Женщины					
1.Сгибание и разгибание рук в упоре от					

скамейки (кол-во раз)	16	14	12	10	8
2. Проба Штанге (задержка дыхания)	50 сек	40 сек	35 сек	30 сек	25 сек
Мужчины					
1. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3	2	1
2. Проба Штанге (задержка дыхания)	50 сек	40 сек	35 сек	30 сек	25 сек

Дополнительные упражнения по ППФП по специализированным видам спорта  
**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Женщины					
Бег на лыжах 3 км. (мин)	18.0	18.30	19.30	20.00	21.00
Мужчины					
Бег на лыжах 5 км. (мин)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30

Плавание					
ТЕСТЫ	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Основное отделение					
Женщины					
Плавание 50 м. (мин)	0.54	1.03	1.14	1.24	Без врем
Мужчины					
Плавание 100 м. (мин)	1.40	1.50	2.00	2.15	2.30
Специальное медицинское отделение					
Женщины					
Плавание 50 м (мин)	Без учета времени				
Мужчины					
Плавание 100 м. (мин)	Без учета времени				

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).





<p>(ул. Коммунистическая, д. 19, лит. А, А1)</p>		<p>тренировочный-10 шт., тренажеры-7 шт., шведские стенки-5 шт., набивные мячи-10 шт</p> <p><b>Зал кикбоксинга</b></p> <p>Ковер борцовский-1 шт, мешки- боксерские-5 шт., беговая дорожка-1 шт., тренажеры-2 шт</p> <p><b>Зал тяжелой атлетики</b></p> <p>Тренажеры-10 шт.</p> <p><b>Лыжная база</b></p> <p>Лыжи-120 пар</p> <p><b>Спортивная площадка</b></p> <p>Ворота мини-футбольная-2 шт., площадка для мини-футбола-1 шт., для баскетбола-1 шт, для волейбола -1</p> <p><b>Аудитория №13</b></p> <p>Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, доска, учебно-методическая литература, многофункциональное устройство – 1 шт., моноблоки – 2 шт. с выходом в Интернет, обеспечивающие доступ к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) вуза, книжный фонд читального зала ФРГФ</p>
--	--	---

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Общая физическая подготовка на 1 семестр

очная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36,2
лекций	
практических / семинарских	36
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)	17,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) 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	8	9
1.	<b>Раздел 1:</b> Теоретическая подготовка						
2.	1.1.Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся		4		3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
3.	1.2.Основы физической и спортивной подготовки. Физические способности человека.		6		3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
4.	1.3.Социально-биологические основы ФК и С		4		3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
5.	1.4.Профессионально-прикладная физическая подготовка.		6		3	Самостоятельное изучение литературы и материалов	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.

						интернет по данной теме.	
6.	1.5.Профилактические,реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.		5		2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
7.	1.6.Теоретические основы лыжного спорта.		3		2	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
8.	<b>Раздел 2: Лёгкая атлетика.</b>						
9.	2.1.Специальные и подводящие беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. (30 м. И 100 м.). Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.		3,2		1,8	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		36,2		17,8		

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Общая физическая подготовка на 2 семестр

очная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	58
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	32
лекций	
практических/ семинарских	32
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	26
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

зачет - 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.	2.2.Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции(100м.). Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		4		3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	2.3.Развитие выносливости .Бег на дистанцию 400м.		4		3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	2.4.Развитие выносливости. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции (1000-3000м.)		4		4	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	2.5.Развитие скоростно-силовых качеств. Техника		4		4	Самостоятельное изучение литературы и	Реферат, контрольные нормативы.

	метания мяча, гранаты на дальность.					материалов интернет по данной теме.	
5.	2.6.Эстафетный бег. Техника бега. Техника передачи эстафетной палочки.		4		4	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
6.	<b>Раздел 3: Волейбол.</b>						
7.	3.1.Цели и задачи игры. Правила. Понятие о технике игры Стойки, передвижения, прыжки.		6		4	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	3.2.Приём-передача мяча(верхняя и нижняя) на месте, в движении, в прыжке.		6		4	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		32		26		



ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Общая физическая подготовка на 3 семестр

очная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36,2
лекций	
практических/ семинарских	36
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)	17,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

зачет 3 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.	3.3.Подача мяча (нижняя прямая, верхняя прямая) .Приём-передача и подача мяча в заданную зону.		4		4	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	3.4.Техника атакующих действий.		4		4	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	3.5.Техника защиты- постановка блока.		4		4	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	3.6.Групповые взаимодействия на площадке.		4		4	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	3.7.Командные действия в нападении		4		5,8	Самостоятельное изучение литературы	Реферат, контрольные

	и защите. Тактика игры. Двусторонняя учебная игра.					и материалов интернет по данной теме.	нормативы.
6.	<b>Раздел 4:</b> Баскетбол.						
7.	4.1.Цели и задачи игры. Правила. Передвижения, остановки, повороты, стойки.		8			Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	4.2.Передачи на месте и в движении различными способами без смены и со сменой мест.		8,2			Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		36,2		17,8		

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Общая физическая подготовка на 4 семестр

очная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	58
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 подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

зачет 4 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.	4.3.Ведение мяча правой и левой рукой без зрительного контроля с изменением направления и скорости. Ведение с сопротивлением.		2		6	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	4.4.Броски мяча с двойного шага после ведения и ловли .Броски с места.		2		4	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	4.5.Личная и зонная защита. Противодействия защите.		2		6	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	4.6.Групповые и командные взаимодействия в нападении и в защите (стенка, двойка, тройка, заслон). Двусторонняя учебная		2		4	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.

	игра.						
5.	<b>Раздел 5:</b> Лыжная подготовка.						
6.	5.1.Подбор инвентаря и снаряжения. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Правила подбора и нанесения лыжной смазки. Теоретические сведения по технике ЛЫЖНЫХ ХОДОВ.		2		6	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
7.	5.2.Скользящий ход без лыжных палок. Техника работы палками. Техника классических ходов (одновременных и попеременных).		2		6	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	5.3.техника торможения плугом и упором. Техника поворотов на месте и в движении.		4,2		5,8	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		16,2		37,8		

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Общая физическая подготовка на 5 семестр

очная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	54
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36,2
лекций	
практических/ семинарских	36
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)	17,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

зачет 5 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.	5.4.Техника коньковых ходов (одновременных, попеременных, без отталкивания)		6		3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	5.5.Техника преодоления спусков и подъёмов.		6		3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	5.6.Развитие общей выносливости. Ходьба по пересечённой местности.		6		3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	<b>Раздел 6:</b> Практические занятия.						
5.	6.1.Гимнастика. Строевая подготовка(построения, перестроения, повороты на месте и в движении индивидуально и строем, выход из строя, сдача рапорта)					Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.



6.	6.2. Гимнастика.ОРУ. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.		6		3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
7.	6.3. 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.		6		3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	6.4. Занятия избранным видом спорта.		6,2		2,8	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
<b>Всего часов:</b>			36,2		17,8		

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Общая физическая подготовка на б семестр

очная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
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 подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

зачет б 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.	6.5.Методико-практические занятия.		4		6	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	6.6.Методика проведения разминки в УТЗ.		2		6	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	6.7.Простейшие методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.		2		6	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	6.8.Основы методики самомассажа.		2		6	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.

5.	6.9.Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием.		2		6	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
6.	6.10.Методы контроля за функциональным состоянием организма.		2		6	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
7.	6.11.Основы методики судейства по избранному виду спорта.		2,2		1,8	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		16,2		37,8		

