

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЛОСОФИИ И СОЦИОЛОГИИ

Утверждено:

на заседании кафедры физического  
воспитания

протокол № 32 от «16» февраля 2022 г.

Зав.кафедрой  /Аслаев С.Т.

Согласовано:

Председатель УМК факультета философии  
и социологии

профессор \_\_\_\_\_ /Хабибуллина З.Н.

**Аннотации  
рабочих программ дисциплин (модулей)**

Направление подготовки  
41.03.04 Политология

*(цифр, название направления)*

Направленность (специализация) подготовки  
Государственная политика и управление

Квалификация выпускника  
бакалавр

Форма обучения  
очная

Для приема: 2022 г.

Уфа – 2022 г.

## 1. Дисциплина «Физическая культура и спорт»

<b>Цель изучения дисциплины</b>	Целью учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» 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.
<b>Формируемые компетенции</b>	Освоение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>Место дисциплины в структуре ОП</b>	Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части. Дисциплина изучается на 1 курсе 1,2 семестр.
<b>Объём дисциплины (модуля) в зачётных единицах</b>	Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачётных единицы, 72 академических часа.
<b>Содержание дисциплины (модуля)</b>	<p>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</p> <p>1.1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся.</p> <p>1.2. Основы физической и спортивной подготовки. Физические способности человека.</p> <p>1.3. Социально-биологические основы ФК и С.</p> <p>1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>1.5. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>1.6. Теоретические основы лыжного спорта.</p> <p>Раздел 2. Лыжная подготовка.</p> <p>2.1. Подбор инвентаря и снаряжения. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Правила подбора и нанесения лыжной смазки. Теоретические сведения по технике лыжных ходов. Скользящий ход без лыжных палок. Техника работы палками. Техника классических ходов (одновременных и попеременных), техника торможения плугом и упором. Техника поворотов на месте и в движении.</p> <p>2.2. Техника коньковых ходов (одновременных, попеременных, без отталкивания). Техника преодоления спусков и подъёмов. Развитие общей выносливости. Ходьба по пересечённой местности.</p> <p>Раздел 3. Легкая атлетика.</p> <p>3.1. Специальные и подводящие беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. (30 м. И 100 м.). Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции из</p>

	<p>различных стартовых положений.          Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции(100м.).          Старт, стартовый разгон, бег по дистанции,          финиширование.          3.2. Развитие скоростной выносливости .Бег на дистанцию 400м.          3.3. Развитие выносливости. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции (1000-3000м.)          3.4. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника метания мяча, гранаты на дальность.          3.5. Эстафетный бег. Техника бега. Техника передачи эстафетной палочки.          Раздел 4.          Практические занятия          4.1. Гимнастика. Строевая подготовка(построения, перестроения, повороты на месте и в движении индивидуально и строем, выход из строя, сдача рапорта)          4.2. Гимнастика. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.          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.          4.4. Методико-практические занятия.          Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием.          4.5. Методика проведения разминки.          Методы контроля за функциональным состоянием организма.</p>
--	--

## 2. Дисциплина «Общая физическая подготовка»

<b>Цель изучения дисциплины</b>	Целью учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» 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.
<b>Формируемые компетенции</b>	Освоение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>Место дисциплины в</b>	Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к

<b>структуре ОП</b>	обязательной части. Дисциплина изучается на 1,2,3 курсах в 1,2,3,4,5,6 семестрах.
<b>Объём дисциплины (модуля) в зачётных единицах</b>	Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 академических часов.
<b>Содержание дисциплины (модуля)</b>	<p>Раздел 1: Теоретическая подготовка</p> <p>1.1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся</p> <p>1.2. Основы физической и спортивной подготовки. Физические способности человека.</p> <p>1.3. Социально-биологические основы ФК и С</p> <p>1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>1.5. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>1.6. Теоретические основы лыжного спорта.</p> <p>Раздел 2: Лёгкая атлетика.</p> <p>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.</p> <p>2.2. Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции(100м.). Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>2.3. Развитие скоростной выносливости .Бег на дистанцию 400м.</p> <p>2.4.Развитие выносливости. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции (1000-3000м.)</p> <p>2.5. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника метания мяча, гранаты на дальность.</p> <p>2.6. Эстафетный бег. Техника бега. Техника передачи эстафетной палочки.</p> <p>Раздел 3: Волейбол.</p> <p>3.1. Цели и задачи игры. Правила. Понятие о технике игры Стойки, передвижения, прыжки.</p> <p>3.2. Приём-передача мяча(верхняя и нижняя) на месте, в движении, в прыжке.</p> <p>3.3.Подача мяча (нижняя прямая, верхняя прямая) . Приём-передача и подача мяча в заданную зону.</p> <p>3.4. Техника атакующих действий.</p> <p>3.5. Техника защиты-постановка блока.</p> <p>3.6. Групповые взаимодействия на площадке.</p> <p>3.7. Командные действия в нападении и защите. Тактика игры. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>Раздел 4: Баскетбол.</p> <p>4.1. Цели и задачи игры. Правила. Передвижения, остановки, повороты, стойки.</p> <p>4.2. Передачи на месте и в движении различными способами без смены и со сменой мест.</p> <p>4.3. Ведение мяча правой и левой рукой без зрительного контроля с изменением направления и скорости. Ведение с</p>

	<p>сопротивлением.</p> <p>4.4. Броски мяча с двойного шага после ведения и ловли .Броски с места.</p> <p>4.5. Личная и зонная защита. Противодействия защите.</p> <p>4.6. Групповые и командные взаимодействия в нападении и в защите (стенка, двойка, тройка, заслон). Двусторонняя учебная игра.</p> <p>Раздел 5: Лыжная подготовка.</p> <p>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.</p> <p>5.2. Скользящий ход без лыжных палок. Техника работы палками. Техника классических ходов (одновременных и попеременных).</p> <p>5.3. техника торможения плугом и упором. Техника поворотов на месте и в движении.</p> <p>5.4. Техника коньковых ходов (одновременных, попеременных, без отталкивания)</p> <p>5.5. Техника преодоления спусков и подъёмов.</p> <p>5.6. Развитие общей выносливости. Ходьба по пересечённой местности.</p> <p>Раздел 6: Практические занятия.</p> <p>6.1. Гимнастика. Строевая подготовка(построения, перестроения, повороты на месте и в движении индивидуально и строем, выход из строя, сдача рапорта)</p> <p>6.2. Гимнастика. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.</p> <p>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.</p> <p>6.4. Занятия избранным видом спорта.</p> <p>6.5. Методико-практические занятия.</p> <p>6.6. Методика проведения разминки в УТЗ.</p> <p>6.7. Простейшие методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.</p> <p>6.8. Основы методики самомассажа.</p> <p>6.9. Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием.</p> <p>6.10. Методы контроля за функциональным состоянием организма.</p> <p>6.11. Основы методики судейства по избранному виду спорта.</p>
--	--

### 3. Дисциплина «Спортивные секции»

<b>Цель изучения дисциплины</b>	Целью учебной дисциплины «Спортивные секции», 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.
<b>Формируемые компетенции</b>	Освоение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>Место дисциплины в структуре ОП</b>	Дисциплина «Спортивные секции» относится к обязательной части. Дисциплина изучается на 1,2,3 курсах в 1,2,3,4,5,6 семестрах.
<b>Объём дисциплины в зачётных единицах</b>	Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 академических часов.
<b>Содержание дисциплины</b>	<p><b>Баскетбол</b></p> <p>Раздел 1: Теоретическая подготовка.</p> <p>1.1. Техника игры. Основные условия эффективного решения двигательных задач баскетболистов.</p> <p>1.2. Общая характеристика игровой деятельности.</p> <p>Раздел 2: Методика начального обучения технико-тактическим действиям.</p> <p>2.1. Методика обучения техники перемещения.</p> <p>2.2. Методика обучения техники бегового шага.</p> <p>2.3. Методика обучения техники бега при ускорениях.</p> <p>2.4. Методика обучения техники бега по дугам.</p> <p>2.5. Методика обучения прыжков с места.</p> <p>2.6. Методика обучения владения мячом.</p> <p>2.7. Методика обучения ловли мяча.</p> <p>2.8. Методика обучения бросков.</p> <p>2.9. Методика обучения передач.</p> <p>2.10. Методика обучения ведения мяча.</p> <p>2.11. Методика обучения выбивания.</p> <p>2.12. Методика обучения вырывания.</p> <p>2.13. Методика обучения перехватов.</p> <p>2.14. Групповые действия в нападении и защите: овладение и совершенствование.</p> <p>2.15. Командные действия в нападении и защите: овладение и совершенствование.</p> <p>2.16. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>2.17. Личная и зонная защита. Противодействия защите.</p> <p>2.18. Игровая подготовка.</p> <p>2.19. Соревновательная подготовка.</p> <p>2.20. Тренировочные занятия.</p> <p>2.21. Тренировочные упражнения с мячом.</p> <p>Раздел 3. Физическая подготовка</p>

- 3.1. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.
- 3.2. Упражнения для развития общих физических качеств.
- 3.3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.

### **Волейбол**

Раздел 1: Теоретическая подготовка.

1.1. Техника игры. Основные условия эффективного решения двигательных задач волейболистов: атакующие удары; прыжки; стойки и перемещения, остановки.

1.2. Общая характеристика игровой деятельности: передачи мяча; нижние передачи; верхние передачи; блокирование; игра в защите в поле и страховка.

Раздел 2: Методика начального обучения технико-тактическим действиям.

- 2.1. Методика обучения стойкам.
- 2.2. Методика обучения перемещениям и остановкам.
- 2.3. Методика обучения прыжкам.
- 2.4. Методика обучения передачам снизу.
- 2.5. Методика обучения передачам сверху.
- 2.6. Групповые взаимодействия на площадке.
- 2.7. Командные действия в нападении и защите.
- 2.8. Тактика игры. Двусторонняя учебная игра.
- 2.9. Методика обучения подачам.
- 2.10. Методика обучения атакующим приемам.
- 2.11. Методика обучения приемам игры в защите.
- 2.12. Методика обучения блокированию.
- 2.13. Методика обучения приему подач.
- 2.14. Игровые и соревновательные упражнения по ФП.
- 2.15. Игровая подготовка.
- 2.16. Соревновательная подготовка.
- 2.17. Тренировочные занятия.
- 2.18. Тренировочные упражнения с мячом.

Раздел 3. Физическая подготовка

- 3.1. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.
- 3.2. Упражнения для развития прыгучести.
- 3.3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.