

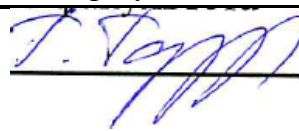
МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра Физического воспитания

Утверждено:
на заседании кафедры
протокол от «23» мая 2018 г. № 13

Согласовано
Председатель УМК
Химического факультета

Зав. кафедрой
Аслаев

 /С.Т.


Г.Г. Гарифуллина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

дисциплина Б1.Б.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка

Базовая часть

(Цикл дисциплины и его часть (базовая, вариативная, дисциплина по выбору))



программа бакалавриата¹

Направление подготовки
18.03.01-Химическая технология

Направленность (профиль) подготовки
Технология и переработка полимеров

программа подготовки
академический бакалавриат
Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
заочная

| | |
|--|--|
| <p>Разработчики (составители) <u>Ст. преподаватель Базунов А.А.</u> <u>Доц. Султанов А.Д.</u> (должность, ученая степень, ученое звание)</p> | <p> / / <u>Базунов А.А.</u> (подпись, Фамилия И.О.)</p> <p> / / <u>Султанов А.Д.</u> (подпись, Фамилия И.О.)</p> |
|--|--|

Для приёма 2018 г.
Уфа 2018

Составитель / составители: доц. Султанов А.Д. Ст. преподаватель Баунов А.А.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания протокол от «23» мая 2018 г. № 18

Список документов и материалов

| | |
|--|-------|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы | 4 |
| 2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы | 6 |
| 3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся) | 19-25 |
| 4. Фонд оценочных средств по дисциплине | 8-9 |
| 4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах информирования, описание шкал оценивания | 8-9 |
| 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 | 9-15 |
| 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины | 16 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины | 16 |
| 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины | 17 |
| 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине | 18 |

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

| Результаты обучения | | Формируемая компетенция (с указанием кода) | Примечание |
|--------------------------------------|--|--|------------|
| Знания | Знать: основные средства и методы физического воспитания | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8). | |
| Умения | Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8). | |
| Владения (навыки/ опыт деятельности) | Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8). | |

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.Б.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка» относится к дисциплинам по выбору.

Дисциплина изучается на 1 курсе в летнюю сессию.

Целью дисциплины 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.

Логическая и содержательно-методическая взаимосвязь дисциплины с другими частями ОП ВО осуществляется посредством взаимообусловленности со следующими дисциплинами (модулями):

- Б1.Б.21 «Физическая культура и спорт» Б1.Б.ДВ.01.02 «Спортивные секции».

Эти дисциплины направлены на формирование компетенции ОК-8.

3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

Содержание рабочей программы представлено в Приложении № 1.

4.1. 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 : ОК-8 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

| Этап (уровень) освоения компетенции | Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций) | Критерии оценивания результатов обучения | |
|-------------------------------------|--|---|---|
| | | Не зачтено | Зачтено |
| Первый этап (уровень) | Знать: основные средства и методы физического воспитания | Не знает или имеет фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания. | В целом сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания. |
| Второй этап (уровень) | Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств | Не умеет или не способен подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. | Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. |
| Третий этап (уровень) | Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Не владеет средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и | Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

| | | | |
|--|--|--------------------------------|--|
| | | профессиональной деятельности. | |
|--|--|--------------------------------|--|

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

| Этапы освоения | Результаты обучения | Компетенция | Оценочные средства |
|------------------------------|--|--|--|
| 1-й этап Знания | основные средства и методы физического воспитания | ОК-8 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы. |
| 2-й этап Умения | подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств | ОК-8 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Контрольные нормативы, реферат. |
| 3-й этап Владеть навыками | Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ОК-8 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Контрольные нормативы, реферат. |

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.

Критерии и методика оценивания:

Устный индивидуальный 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.

Критерии и методика оценивания:

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

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.
17. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.

18. История развития физической культуры как дисциплины.
19. Отличие мужских и женских нагрузок в спорте.
20. Бег, как средство укрепления здоровья.
21. Правила и приёмы закаливания.
22. Основы законодательства Российской Федерации и физической культуре и спорту.
23. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
24. Нетрадиционные виды оздоровительных систем.
25. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечнососудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
28. Наука о весе тела и питании человека.
29. 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)(к-во) | 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 |
| | Сгибание- разгибание рук в упоре лежа | 45 | 35 | 25 | 15 | 10 | | | | | |
| №2 | Сгибание - разгибание рук в упоре стоя на коленях | | | | | | 50 | 40 | 30 | 25 | 20 |
| | Пресс в течение 2 мин. | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | | | | | |
| №3 | Подъем ног до прямого угла Лежа на спине за 30 сек. | | | | | | 25 | 22 | 19 | 16 | 3 |
| | Подтягивание широким хватом (за голову) | 12 | 8 | 6 | 4 | 2 | | | | | |
| №4 | Гибкость наклон вперед из положения стоя (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 31.00 | 18.30 32.30 | 19.30 34.15 | 20.00 36.40 | 21.00 38.6/бв |
| 3. Плавание 50 м (сек) или 100 м (мин, сек) | 54.0 2.15 | 1.03 2.40 | 1.14 3.05 | 1.24 3.35 | б/вр 4.10 |
| 4. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| 5. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см) | 365 120 | 350 115 | 325 110 | 300 105 | 280 100 |
| 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 тестов | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
|---|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1.Тест на скоростно-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 подготовленность -поднимание (сед) и опускание туловища из | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 | | | | | |
| положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, кол-во раз Подтягивание на перекладине (кол-во раз)или сгибание и выпрямление рук в упоре лежа | | | | | | 12 35 | 9 30 | 7 25 | 5 20 | 3 15 |
| 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 | | | | | |
| 1. Бег на лыжах 3 км. (мин) | 18.0 | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| Мужчины | | | | | |
| 2. 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 | | | | | |
| 1. Плавание 50 м. (мин) | 0.54 | 1.03 | 1.14 | 1.24 | Без врем |
| Мужчины | | | | | |
| 2. 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 |

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. Физическая культура и спорт в Республике Башкортостан [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов / Башкирский государственный университет, Бирский филиал; авт. - сост. В.С. Кругликова; Е.В. Тулкубаева; Л.Ю. Десяткина. — Бирск: Бирский филиал БашГУ, 2018. — Электрон. версия печ. публикации. — Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ. — <URL:https://elib.bashedu.ru/dl/corp/Kruglikova_i_dr_Fiz_kultura_i_sport_v_RB_ump_Birsk_2018.pdf>.
2. Яшин, В. Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Н. Яшин. — 3-е изд., перераб. — М. : Флинта, 2011. — 128 с.
Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему издательства "Лань". — ISBN 978-5-9765-1121-7. — <URL:http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=3758>.

Дополнительная литература:

1. [Кобяков, Ю. П.](#) Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учеб. пособ. для студ. вузов, обуч. по спец. 050720.65 - физическая культура / Ю. П. Кобяков. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-222-19021-0 : 235 р. 00 к.

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - <https://elib.bashedu.ru/>
2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» -

<https://biblioclub.ru/>

3. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com/>

4. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - <http://www.bashlib.ru/catalogi/>

5. Универсальная Базы данных EastView (доступ к электронным научным журналам) - <https://dlib.eastview.com/browse>

6. Научная электронная библиотека - elibrary.ru (доступ к электронным научным журналам) - https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp

7. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор № 104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные

8. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор № 114 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные

9. Linux OpenSUSE 12.3 (x84_64) GNU General Public License

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

| Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1. учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа: Игровой зал (учебно-спортивный корпус), зал бокса (учебно-спортивный корпус), зал кикбоксинга (учебно-спортивный корпус), тренажерный зал (учебно-спортивный корпус), лыжная база (учебно-спортивный корпус), спортивная площадка 2. учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций: аудитория №402 (главный корпус). 3. учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: аудитория №402 (главный корпус). 4. помещения для самостоятельной работы: Читальный зал №1 (главный корпус), Читальный зал №2 (физмат корпус-учебное), Читальный зал №4 (корпус биофака), Читальный зал №5 (гуманитарный корпус), Читальный зал №6 (учебный корпус), Читальный зал №7 (гуманитарный корпус). | Игровой зал Стойки волейбольные-2 шт, сетки волейбольные-1 шт, мячи волейбольные-10 шт., щиты баскетбольные с кольцом-2 шт (игровые), щиты баскетбольные с кольцом-2 шт (тренировочные), мячи баскетбольные-20 шт, ворота мини- футбольные-2 шт, мячи мини- футбольные-5 шт Зал бокса Ринг тренировочный-1 шт., мешок боксерский тренировочный-10 шт., тренажеры-7 шт., шведские стенки-5 шт., набивные мячи-10 шт Зал кикбоксинга Ковер борцовский-1 шт, мешки- боксерские-5 шт., беговая дорожка-1 шт., тренажеры-2 шт Тренажерный зал Тренажеры-10 шт. Лыжная база Лыжи-120 пар Спортивная площадка Ворота мини-футбольная-2 шт., площадка для мини-футбола-1 | 1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор № 104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные 2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор № 114 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные |

| | | |
|---|--|--|
| <p>5. помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: Игровой зал (учебно-спортивный корпус), зал бокса (учебно-спортивный корпус), зал кикбоксинга (учебно-спортивный корпус), тренажерный зал (учебно-спортивный корпус), лыжная база (учебно-спортивный корпус).</p> | <p>шт., для баскетбола-1 шт, для волейбола -1</p> <p>Аудитория № 402 Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, доска, компьютеры – 5штук, стеллажи.</p> <p>Читальный зал № 1 Научный и учебный фонд, научная периодика, ПК (моноблок) - 3 шт, неограниченный доступ к ЭБС и БД; количество посадочных мест – 76.</p> <p>Читальный зал №2 Научный и учебный фонд, научная периодика, ПК (моноблок), подключенных к сети Интернет, – 8 шт., неограниченный доступ к ЭБС и БД; количество посадочных мест – 50</p> <p>Читальный зал № 5 Научный и учебный фонд, научная периодика, ПК (моноблок) - 3 шт, неограниченный доступ к ЭБС и БД; количество посадочных мест – 27.</p> <p>Читальный зал № 6 Научный и учебный фонд, научная периодика, ПК (моноблок) - 6 шт, неограниченный доступ к ЭБС и БД; количество посадочных мест – 30.</p> <p>Читальный зал № 7 Научный и учебный фонд, научная периодика, ПК (моноблок) - 5 шт, неограниченный доступ к ЭБС и БД; количество посадочных мест – 18.</p> | |
|---|--|--|

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Общая физическая подготовка на летнюю сессию
заочная
форма обучения

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 328 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 2.2 |
| лекций | 0 |
| практических/ семинарских | 2 |
| 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) | 321,8 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) контроля:

зачет летняя сессия

| № п/п | Тема и содержание | Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах) | | | | Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка) | Задания по самостоятельной работе студентов | Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.) |
|----------|---|---|------------|----|----|---|---|--|
| | | всего | ПР/СЕ М | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Раздел 1. Теоретическая подготовка. | | | | | | | |
| 2. | 1.1.Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся | 32 | | | 32 | Основная:1-2 | Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме. | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |
| 3. | 1.2.Основы физической и спортивной подготовки. Физические способности человека. | 32 | | | 32 | Основная:1-2 | Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме. | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |
| 4. | 1.3.Социально-биологические основы ФК и С | 32 | | | 32 | Основная:1-2; дополнительная: 1. | Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме. | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |
| 5. | 1.4.Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 32 | | | 32 | Основная:1-2 | Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме. | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |
| 6. | 1.5.Профилактические,реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе | 32 | | | 32 | Основная:1-2; дополнительная: 1. | Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме. | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |

| | | | | | | | | |
|-----|--|------|---|--|------|---------------|---|---|
| | занятий физическими упражнениями. | | | | | | | |
| 7. | 1.6.Теоретические основы лыжного спорта. | 32 | | | 32 | Основная: 1-2 | Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме. | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |
| 8. | Раздел 2: Лёгкая атлетика. | | | | | | | |
| 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. | 33 | 1 | | 32 | Основная: 1-2 | 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. | 33 | 1 | | 32 | Основная: 1-2 | Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 11. | Раздел 3. 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 | 33,8 | | | 33,8 | Основная: 1-2 | Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме. | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|--|---|-------|---|--|-------|--|--|--|
| | короткие дистанции(100м.). Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | | | | | | | |
| | Всего часов: | 323,8 | 2 | | 321,8 | | | |

