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

Акуализировано:
на заседании кафедры
протокол от «08» июня 2017 г. № 14
Зав. кафедрой физического воспитания
/С.Т. Аслаев

Согласовано:
Председатель УМК факультета

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура и спорт

Базовая

45.05.01 Перевод и переводоведение

специализация N 1 "Специальный перевод"

Разработчики (составители)	
Ст.преподаватель	/Гарифуллин Р.Р.
Доцент	/Кудашев Р.К.
Ассистент	/Абдулов А.Р.

Для приема 2014г.

Уфа 2017 г.

Составители: доцент Кудашев Р.К., ст.преподаватель Гарифуллин Р.Р., ассистент Абдулов А.Р.

Рабочая программа дисциплины актуализировано на заседании кафедры физического воспитания протокол от «8» июня 2017 г. № 14

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры: перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины и изменено название кафедры, протокол № 9 от «9»июня 2018 г.

Заведующий кафедрой _____/ _____С.Т. Аслаев /

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от «____» _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____/ _____С.Т. Аслаев /

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от «____» _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____/ _____С.Т. Аслаев /

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от «____» _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____/ _____С.Т. Аслаев /

Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных спланируемыми результатами освоения образовательной программы	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 с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах информирования, описание шкал оценивания	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 спланируемыми 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* средствами и методами 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.30 «Физическая культура» относится к базовой части.

Дисциплина изучается на 1,3 курсе(ах) в 1,5 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):

- «*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-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. Фонд оценочных средств по дисциплине

4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция :ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

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* средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не владеетсредствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и 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	*Знать* основные средства и методы физического воспитания	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы.
2-й этап Умения	*Уметь* 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 (ОК-8).	Контрольные нормативы
3-й этап Владеть навыками	*Владеть* средствами и методами 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 (ОК-8).	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 зачтеновыставляется 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 засчитываетсяреферат, 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 засчитываетсяреферат, если студент не полностью раскрыл тему реферата, не даны развернутые ответы на большинствопунктов 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 Сгибание - разгибание рук в упоре стоя на коленях	45	35	25	15	10	50	40	30	25	20
№3	Пресс в течение 2 мин. Подъем ног до прямого угла Лежа на спине за 30 сек.	70	60	50	40	30	25	22	19	16	3
№4	Подтягивание широким хватом Гибкость наклон вперед из положениястоя (см.)	12 15	8 12	6 9	4 6	2 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 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).

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

1. Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту—http://lib.sportedu.ru/
2. ЭБС «Знаниум». — http://znanium.com/bookread.php/
3. Электронные учебники по физической культуре. — http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html/
4. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия"— http://www.infosport.ru/
5. Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как текстовые материалы, так и материалы в мультимедийных форматах — http://www.libsport.ru/
6. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" — http://www.teoriya.ru/journals/
7. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" — http://www.teoriya.ru/fkvot/

8. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» входит Перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертации на соискание ученой степени доктора и кандидата наук по педагогике и психологии. В журнале публикуются научные статьи по актуальным проблемам педагогики и психологии. В журнале публикуются оригинальные материалы, освещающие проблемы теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры, медико-биологических и психологических проблем физической культуры и спорта, спорта высших достижений, теории и методики профессионального образования, научные изыскания носящие как экспериментальный, так и теоретический характер.—http://lesgaft-notes.spb.ru/.

9. Microsoft Windows SL 8.1 Russian OLP NL Academic Edition Legalization GetGenuine

10. Windows Professional 8 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition
11. Office Standard 2013 Russian OLP NL Academic Edition

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

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	***2***	***3***
1.**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа:** игровой зал, зал бокса, зал кикбоксинга, зал тяжелой атлетики, лыжная база, спортивная площадка **2. Помещение для самостоятельной работы:** аудитория №13 (читальный зал) (ул. Коммунистическая, д. 19, лит. А, А1)	*Практические занятия* *Самостоятельная работа*	**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 **Зал тяжелой атлетики** Тренажеры-10 шт. **Лыжная база** Лыжи-120 пар **Спортивная площадка** Ворота мини-футбольная-2 шт., площадка для мини-футбола-1 шт., для баскетбола-1 шт, для волейбола -1 **Аудитория №13** 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

Приложение № 1

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплины Физическая культура и спорт на 1 семестре
очная

Вид работы	**Объем дисциплины**
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2 ЗЕТ/ 72 час в т.ч.1 ЗЕТ/36 часов 1 семестр
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	18,2
лекций	-
практических / семинарских	18
лабораторных	-
Других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	17,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	-
Форма контроля	зачет

№ 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.)
		ЛК	ПР/СЕМ	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.		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
3.	1.2.Основы физической и спортивной подготовки. Физические способности человека.		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
4.	1.3.Социально- биологические основыФК и С		2		2	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
5.	1.4.Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
6.	1.5.Профилактические,реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий		2		2	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.

	физическимиупражнениями.							
7.	1.6.Теоретические основы лыжного спорта.		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
8.	**Раздел 2.** Лыжная подготовка.							
9.	2.1Подбор инвентаря и снаряжения. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Правила подбора и нанесения лыжной смазки. Теоретические сведения по технике лыжных ходов.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.		2		2	Основная:1-3	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.		2		1,8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
11.	**Раздел 3.** Легкая атлетика.							
12.	3.1Специальные и подводящие		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное	Реферат,

	беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. (30 м. И 100 м.). Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции(100м.). Старт,стартовый разгон,бег по дистанции, финиширование.						изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	контрольные нормативы.
	Всего часов:		18		17,8			

Приложение № 1

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Физическая культура и спорт на 5 семестр
очная
форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	1/36
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	18.2
лекций	
практических/ семинарских	18
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0.2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	17,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

зачет3семестр

№ 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.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	3.2Развитие скоростной выносливости .Бег на дистанцию 400м.		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	3.3Развитие выносливости. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции (1000-3000м.)		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	3.4Развитие скоростно-силовых качеств. Техника метания мяча,гранаты на дальность.		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	3.5Эстафетный бег. Техника бега. Техника передачи эстафетной палочки.		2		2	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	**Раздел 4.** Практические занятия							
6.	4.1Гимнастика.Строевая подготовка(построения, перестроения, повороты на месте и в движении индивидуально и строем,выход из строя,сдача рапорта)		2		2	Основная:1-3; дополнительная: 1,3.	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
7.	4.2Гимнастика.ОРУ.Упражнения на развитие гибкости,ловкости,		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов	Реферат, контрольные

	равновесия.						интернет по данной теме.	нормативы.
8.	4.3 Упражнения на развитие силы:1-с преодолением собственного веса, 2-парные упражнения с сопротивлением, 3-с отягощениями, 4-поднимание и переноска груза, 5-гиревой спорт. Простейшие методы оценки работоспособности, усталости,утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
9.	4.4Методико-практические занятия. Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием.		2		2	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
10.	4.5 Методика проведения разминки. Методы контроля за функциональным состоянием организма.		2		1,8	Основная:1-3	Самостоятельное изучение литературы и материалов интернет по данной теме.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		18		17,8			