

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Утверждено:  
на заседании кафедры физического воспитания  
протокол № 14 от «16» июня 2018 г.  
Зав. кафедрой С.Т. Аслаев

Согласовано:  
Председатель УМК географического факультета  
Ю.В. Фаронова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дисциплина «Общая физическая подготовка»

Базовая часть

**программа бакалавриата**

Направление подготовки  
05.03.02 География

Направленность (профиль) подготовки  
Экономическая и социальная география

Квалификация  
бакалавр

Разработчик (составитель)  
Профессор  
Старший преподаватель

С.Т. Аслаев  
Н.И. Карташев

Для приема: 2018 г.

Уфа - 2018 г.

Составители: Н.И. Карташев, старший преподаватель кафедры физического воспитания; С.Т. Аслаев, профессор кафедры физического воспитания.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 14 от «16» июня 2018 г.

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 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## 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	5
3.	Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	6-12
4.	Фонд оценочных средств по дисциплине	13
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	13
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	14-20
4.3.	Рейтинг-план дисциплины	15
5.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	21
5.1.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	21
5.2.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	22
6.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	23

## 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;</li> <li>- опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни.</li> </ul>	ОК-8	
Умения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;</li> <li>- использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;</li> <li>- использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.</li> </ul>	ОК-8	
Владения (навыки/ опыт деятельности)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально–культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни;</li> <li>- практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни;</li> <li>- практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.</li> </ul>	ОК-8	

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

## **2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к вариативной части.

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе в 1,2,3,4,5,6 семестре.

Цель изучения дисциплины:

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.

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках изучения следующих дисциплин: «Физическая культура и спорт» и «Спортивные секции».

Понимание общих положений, владение навыками физической культуры и спорта необходимо будущим специалистам для достижения многообразных воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Освоение компетенций дисциплины необходимо для учебных практик.

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

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Общая физическая подготовка» на 1,2,3,4,5,6 семестр

очная форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	220,8
лекций	0
практических/ семинарских	220
лабораторных	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,8
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	107,2
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	0

Форма контроля:

Зачет 2 семестр

Зачет 3 семестр

Зачет 4 семестр

Зачет 6 семестр

1 семестр								
№ 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.	<b>Раздел 1:</b> Теоретическая подготовка							
2.	1.1 Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся	-	6	-	2	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Физическая культура и спорт.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
3.	1.2 Основы физической и спортивной подготовки. Физические способности человека.	-	4	-	2	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Основы физической и спортивной подготовки.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
4.	1.3 Социально-биологические основы ФК и С	-	6	-	2	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Социально-биологические основы ФКиС.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
5.	1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	-	4	-	2	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
6.	1.5 Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.	-	6	-	2	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
7.	1.6 Теоретические основы лыжного спорта.	-	4	-	4	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Теоретические основы лыжного спорта.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
8.	<b>Раздел 2:</b> 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.	-	6	-	4	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Специальные и подводящие беговые упражнения.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		36		18			

2 семестр								
№ 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.	2.2 Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции (100м.). Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	-	6	-	2	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Развитие быстроты.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	2.3 Развитие скоростной выносливости. Бег на дистанцию 400м.	-	6	-	2	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Развитие скоростной выносливости	Реферат, контрольные нормативы.
3.	2.4 Развитие выносливости. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции (1000-3000м.)	-	6	-	2	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Развитие выносливости.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	2.5 Развитие скоростно-силовых качеств.	-	6	-	1,8	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Развитие скоростно-силовых качеств.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	2.6 Эстафетный бег. Техника бега.	-	8	-	-	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Техника бега.	Реферат, контрольные нормативы.
6.	<b>Раздел 3: Волейбол.</b>							
7.	3.1 Цели и задачи игры. Правила. Понятие о технике игры Стойки, передвижения, прыжки.	-	8	-	-	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Цели и задачи игры.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	3.2 Приём-передача мяча(верхняя и нижняя) на месте, в движении, в прыжке.	-	8	-	-	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Приём-передача	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		48		7,8			



3 семестр								
№ 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.	3.3 Поддача мяча (нижняя прямая, верхняя прямая). Приём-передача и поддача мяча в заданную зону.	-	6	-	6	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы: Поддача мяча.</i>	Реферат, контрольные нормативы.
2.	3.4 Техника атакующих действий.	-	4	-	4	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы: Техника атакующих действий.</i>	Реферат, контрольные нормативы.
3.	3.5 Техника защиты - постановка блока.	-	6	-	6	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы: Техника защиты.</i>	Реферат, контрольные нормативы.
4.	3.6 Групповые взаимодействия на площадке.	-	4	-	4	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы: Групповые взаимодействия на площадке.</i>	Реферат, контрольные нормативы.
5.	3.7 Командные действия в нападении и защите. Тактика игры. Двусторонняя учебная игра.	-	6	-	6	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы: Командные действия в нападении и защите.</i>	Реферат, контрольные нормативы.
6.	<b>Раздел 4: Баскетбол.</b>							
7.	4.1 Цели и задачи игры. Правила. Передвижения, остановки, повороты, стойки.	-	4	-	4	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы: Цели и задачи игры.</i>	Реферат, контрольные нормативы.
8.	4.2 Передачи на месте и в движении различными способами без смены и со сменой мест.	-	6	-	5.8	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы: Передачи на месте и в движении.</i>	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		36		35,8			

4 семестр								
№ 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.	4.3 Ведение мяча правой и левой рукой без зрительного контроля с изменением направления и скорости. Ведение с сопротивлением.	-	4	-	4	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Ведение мяча правой и левой рукой.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	4.4 Броски мяча с двойного шага после ведения и ловли. Броски с места.	-	4	-	4	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Броски мяча.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	4.5 Личная и зонная защита. Противодействия защите.	-	4	-	4	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Личная и зонная защита.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	4.6 Групповые и командные взаимодействия в нападении и в защите (стенка, двойка, тройка, заслон). Двусторонняя учебная игра.	-	4	-	4	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Групповые и командные взаимодействия.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	<b>Раздел 5:</b> Лыжная подготовка.							
6.	5.1 Скользящий ход без лыжных палок.	-	4	-	4	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Подбор инвентаря.	Реферат, контрольные нормативы.
7.	5.2 Техника работы палками. Техника классических ходов (одновременных и попеременных).	-	6	-	3,8	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Техника классических ходов.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	5.3 Техника торможения плугом и упором. Техника поворотов на месте и в движении.	-	6	-	-	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Техника торможения плугом и упором.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		32		23,8			

5 семестр								
№ 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.	5.4 Техника коньковых ходов (одно-временных, попеременных, без отталкивания)	-	6	-	2	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Техника коньковых ходов.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	5.5 Техника преодоления спусков и подъёмов.	-	4	-	2	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Техника преодоления спусков и подъёмов.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	5.6 Развитие общей выносливости.	-	6	-	2	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Развитие общей выносливости.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	<b>Раздел 6:</b> Практические занятия.							
5.	6.1 Гимнастика.	-	4	-	2	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Гимнастика.	Реферат, контрольные нормативы.
6.	6.2 Гимнастика. ОРУ.	-	6	-	2	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> ОФП, ОРУ.	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.	-	4		4	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Упражнения на развитие силы.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	6.4 Занятия избранным видом спорта.	-	6	-	4	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Виды спорта.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		36		18			

6 семестр								
№ 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.	6.5 Методико-практические занятия.	-	6	-	2	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Методико-практические занятия.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	6.6 Методика проведения разминки в УТЗ.	-	6	-		1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Методика проведения разминки в УТЗ.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	6.7 Простейшие методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.	-	4	-	1,8	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Методы оценки работоспособности, усталости, утомления.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	6.8 Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.	-	4	-	-	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Основы методики само массажа.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	6.9 Ходьба по пересечённой местности.	-	4	-	-	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием.	Реферат, контрольные нормативы.
6.	6.10 Методы контроля за функциональным состоянием организма.	-	6	-	-	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Контроль за состоянием организма.	Реферат, контрольные нормативы.
7.	6.11 Основы методики судейства по избранному виду спорта.	-	2	-	-	1,2,3	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Виды спорта.	Реферат, контрольные нормативы.
	<b>Всего часов:</b>		32		3,8			

#### 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

###### За 1,2,3,4,5,6 семестр

Код и формулировка компетенции: ОК-8: способность 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: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни	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: использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.	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: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни; практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни; практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.	Не владеет средствами 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.

Критериями оценивания 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 контрольных нормативов.

**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**

**За 1,2,3,4,5,6 семестр**

Этапы освоения	Результаты обучения	Компетенция	Оценочные средства
1-й этап Знания	Знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Знает принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; Знает опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни.	ОК-8	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы.
2-й этап Умения	Умеет использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; Умеет использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; Умеет использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;	ОК-8	Контрольные нормативы, реферат.
3-й этап Владеть навыками	Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни; Владеет практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни; Владеет практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.	ОК-8	Контрольные нормативы, реферат.

### **4.3 Рейтинг-план дисциплины**

**Не предусмотрено**

## Примерные вопросы для индивидуального и группового опроса

1. Общая и специальная физическая подготовка.
2. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
3. Физическая культура в вузе.
4. История возникновения и развития Олимпийских игр.
5. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
6. Профилактика травматизма.
7. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
8. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
9. Здоровый образ жизни студентов.
10. Двигательный режим и его значение.

### 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:

- студенту засчитывается ответ, 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.

- студенту не засчитывается ответ, 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:

- студенту засчитывается ответ, 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.

- студенту не засчитывается ответ, 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. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Методика проведения оздоровительного бега.
3. Распространённые заболевания учащихся.
4. Применение определённых физических упражнений для профилактики заболеваний.
5. Средства физического воспитания и их классификация.
6. Факторы природной среды как средства физического воспитания.
7. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
8. История развития физической культуры как дисциплины.
9. Отличие мужских и женских нагрузок в спорте.
10. Бег, как средство укрепления здоровья.



### 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.

- 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.

### Контрольные нормативы

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

#### Контрольные нормативы по выбору. Мужчины.

№ 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

#### Контрольные нормативы по выбору. Женщины.

№ 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
№2	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа										
	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	12	8	6	4	2					
№4	(за голову)										
	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 на- правленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно- силовую подготов- ленность, бег 100 м, с. или прыжок в дли- ну 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	50	40	30	20	10					
положения лежа, но- ги закреплены, руки за головой, кол-во раз Подтягивание на пе- рекладине (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 специаль- ного 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. 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>
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>
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>

#### 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>
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>
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>

## 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 издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com/>
3. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - <https://biblioclub.ru/>
4. Научная электронная библиотека - [elibrary.ru](http://elibrary.ru) (доступ к электронным научным журналам) - [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp)
5. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - <http://www.bashlib.ru/catalogi/>
6. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/>
7. Государственная публичная научно-техническая библиотека России. База данных международных индексов научного цитирования SCOPUS - <http://www.gpntb.ru>.
8. Государственная публичная научно-техническая библиотека России. База данных международных индексов научного цитирования Web of Science - <http://www.gpntb.ru>

### Программное обеспечение:

1. Права на программы для ЭВМ операционная система для персонального компьютера Win SL 8 Russian OLP NL Academic Edition Legalization GetGenuine. Права на программы для ЭВМ обновление операционной системы для персонального компьютера Windows Professional 8 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition.

Договор №104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные.

2. Программа для ЭВМ Office Standard 2013 Russian OLP NL Academic Edition. Договор №114 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные.

**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
<p><b>1. учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа:</b> игровой зал, зал бокса, зал кикбоксинга, зал тяжелой атлетики, лыжная база, спортивная площадка (Спортивный корпус)</p> <p><b>2. помещения для самостоятельной работы:</b> читальный зал, библиотека, аудитория № 402 (главный корпус).</p>	<p align="center"><b>Игровой зал</b></p> <p>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</p> <p align="center"><b>Зал бокса</b></p> <p>Ринг тренировочный-1 шт., мешок боксерский тренировочный-10 шт., тренажеры-7 шт., шведские стенки-5 шт., набивные мячи-10 шт</p> <p align="center"><b>Зал кикбоксинга</b></p> <p>Ковер борцовский-1 шт, мешки- боксерские-5 шт., беговая дорожка-1 шт., тренажеры-2 шт</p> <p align="center"><b>Зал тяжелой атлетики</b></p> <p>Тренажеры-10 шт.</p> <p align="center"><b>Лыжная база</b></p> <p>Лыжи-120 пар</p> <p align="center"><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 align="center"><b>Аудитория № 402</b></p> <p>Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, доска, компьютеры – 5штук, стеллажи.</p> <p align="center"><b>Читальный зал</b></p> <p>Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, стенд по пожарной безопасности, моноблоки стационарные – 5 шт, принтер – 1 шт., сканер – 1 шт.</p> <p align="center"><b>Библиотека</b></p> <p>Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, стенд по пожарной безопасности, моноблоки стационарные – 4 шт, сканер – 1 шт.</p>	<p>1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор №104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные.</p> <p>2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор №114 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные.</p>