

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

Утверждено:  
на заседании кафедры  
протокол № 12 от «11» мая 2017 г.

Согласовано:  
Председатель УМК института права

Зав. кафедрой



/Аслаев С.Т.



/Кострова М.Б.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

дисциплина Физическая культура и спорт

базовая

**программа бакалавриата**

Направление подготовки (специальность)

40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) подготовки


государственно-правовой

уголовно-правовой

гражданско-правовой

Квалификация

\_\_\_ Бакалавр \_\_\_\_\_

Разработчики (составители) Канд.пед.н, профессор	
---	--

/ Аслаев С.Т.

Для приема: 2017 г.

Уфа 2017г.

Составитель / составители: Аслаев С.Т.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 12 от «11» мая 2017 г.

Заведующий кафедрой



/ Аслаев С.Т. /

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 № 11 от «16» мая 2018 г.

Заведующий кафедрой



/ Аслаев С.Т. /

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры физического воспитания: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ / Аслаев С.Т. /

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры физического воспитания: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ / Аслаев С.Т. /

## Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. 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	5
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	5
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	6
4.3. Рейтинг-план дисциплины	7
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	12
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	12
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	13
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	14
7. Приложения	15

## 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	<b>знать:</b> методы и средства физической культуры;	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	
	<b>знать</b> социальную направленность профессиональной юридической деятельности для решения задач общества и государства;	способность работать на благо общества и государства (ОПК-2).	
Умения	<b>уметь</b> применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	
	<b>уметь</b> применять полученные знания в сфере физической культуры на благо общества и государства;	способность работать на благо общества и государства (ОПК-2).	
Владения (навыки / опыт деятельности)	<b>владеть</b> навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью методов и средств физической культуры.	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	
	<b>владеть</b> навыками принятия решений, направленных на благо общества и государства в различных сферах профессиональной деятельности.	способность работать на благо общества и государства (ОПК-2).	

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части дисциплин.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 и 2 семестрах по очной форме обучения, на 4 курсе 8 семестре по очно-заочной форме обучения, на 2 курсе (3 сессия) по заочной форме обучения.

## 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

Код и формулировка компетенции: способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-8)

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		Зачтено	Не зачтено
Первый этап (уровень)	<b>знать:</b> методы и средства физической культуры;	Знает на отличном, хорошем или удовлетворительном уровне методы и средства физической культуры	Не знает методы и средства физической культуры
Второй этап (уровень)	<b>уметь</b> применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	умеет применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	не умеет применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
Третий этап (уровень)	<b>владеть</b> навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью методов и средств физической культуры.	владеет навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью методов и средств физической культуры.	не владеет навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью методов и средств физической культуры.

Код и формулировка компетенции: способность работать на благо общества и государства (ОПК-2).

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		Зачтено	Не зачтено
Первый этап (уровень)	<b>знать</b> социальную направленность профессиональной юридической деятельности для решения задач общества и государства;	Знает на отличном, хорошем или удовлетворительном уровне социальную направленность профессиональной юридической деятельности для решения задач общества и государства;	Не знает социальную направленность профессиональной юридической деятельности для решения задач общества и государства;
Второй этап (уровень)	<b>уметь</b> применять полученные знания в сфере физической культуры на благо общества и государства	умеет применять полученные знания в сфере физической культуры на благо общества и государства	Не умеет применять полученные знания в сфере физической культуры на благо общества и государства
Третий этап (уровень)	<b>владеть</b> навыками принятия решений, направленных на благо общества и государства в различных сферах профессиональной деятельности.	владеет навыками принятия решений, направленных на благо общества и государства в различных сферах профессиональной деятельности.	Не владеет навыками принятия решений, направленных на благо общества и государства в различных сферах профессиональной деятельности.

Показатели сформированности компетенции:

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины).

Шкалы оценивания:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),  
не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов).

Для заочной, очно-заочной формы обучения:

«зачтено» выставляется, если студент усвоил материал по программе дисциплины, способен преобразовывать теоретические знания в профессиональные умения и навыки;

«не зачтено» выставляется, если студент не усвоил материал по программе дисциплины, не способен преобразовывать теоретические знания в профессиональные умения и навыки.

**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	<b>знать:</b> методы и средства физической культуры;	ОК-8	Практические задания Теоретическое задание
	<b>знать</b> социальную направленность профессиональной юридической деятельности для решения задач общества и государства;	ОПК-2	Практические задания Теоретическое задание
2-й этап Умения	<b>уметь</b> применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	ОК-8	Практические задания
	<b>уметь</b> применять полученные знания в сфере физической культуры на благо общества и государства;	ОПК-2	Практические задания
3-й этап Владеть навыками	<b>владеть</b> навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью методов и средств физической культуры.	ОК-8	Практические задания
	<b>владеть</b> навыками принятия решений, направленных на благо общества и государства в различных сферах профессиональной деятельности.	ОПК-2	Практические задания

**4.3. Рейтинг-план дисциплины**

Рейтинг-план дисциплины представлен в приложении 2.

## Практические задания

### Зачетные требования

Тесты текущего контроля  
для оценки уровня физической подготовленности

Тест	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
<b>(Юноши)</b>					
Бег 1000 м (мин, с)	3.25	3.35	3.45	3.55	4.05
Бег 100 м (мин, с)	14.20	15.20	16.20	17.10	17.50
Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
<b>(Девушки)</b>					
Бег 1000 м (мин, с)	4.25	4.35	4.45	4.55	5.05
Бег 100 м (мин, с)	16.20	17.10	17.50	18.00	18.10
Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280

Тесты рубежного контроля  
для оценки специальной физической подготовленности студентов  
основного отделения по модулю баскетбол

### (Юноши)

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)	5	4	3	2	1
Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	5	4	3	2	1
Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6

### (Девушки)

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)	5	4	3	2	1
Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	5	4	3	2	1
Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.	8.3	8.6	8.9	9.1	9.4

В содержание зачетных требований для студентов, отнесенных к **специальной медицинской группе**, включается: защита рефератов или публикация статей (1 в семестр).

### Критерии оценивания

Оценка «Зачтено» ставится студентам, не имеющим пропуски занятий без уважительной причины, принимающим активное участие на практических занятиях, научившихся определять проблемы в физической культуре и спорте. Успешно сдавшим практические нормативы семестра по дисциплине.

Оценка «Не зачтено» ставится студентам, не сдавшим практические нормативы семестра по дисциплине.

## Теоретические задания

### Перечень вопросов

1. Двигательная деятельность.
2. Развитие физических способностей человека.
3. Методика и средства воспитания силовых способностей.
4. Методика и средства воспитания скоростных способностей.
5. Методика и средства воспитания координационных способностей.
6. Методика и средства воспитания выносливости.

### Тематика рефератов по модулям:

#### Модуль «Легкая атлетика»

1. Легкая атлетика как вид спорта.
2. Система зачета по легкой атлетике и оценка результатов в соревнованиях. Виды соревнований.
3. Основы техники ходьбы и бега.
4. Основы техники прыжков.
5. Основы техники метания.
6. Анализ техники бега на 100 м.
7. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
8. Анализ техники метания гранаты.
9. Анализ техники метания копья.
10. Анализ техники толкания ядра.
11. Анализ техники метания диска.
12. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
13. Анализ техники прыжка в длину способом «ножницы».
14. Анализ техники прыжка в длину способом «прогнувшись».
15. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
16. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
17. Анализ техники тройного прыжка.
18. Анализ техники эстафетного бега (4x100м, 4x400м).
19. Анализ техники барьерного бега (100м, 110м).
20. Права и обязанности участников соревнований по легкой атлетике.
21. Организационные комиссии, их задачи и права.
22. Работа представителя команды.
23. Спортивные сооружения и оборудование для метания копья, гранаты, диска и толкания ядра.
24. Спортивные сооружения и оборудование для прыжков в высоту и в длину.
25. Медицинское обеспечение соревнований по легкой атлетике.

#### Модуль «Баскетбол»

1. Классификация техники игры.
2. Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол.
3. Последовательность обучения технике игры.
4. Анализ техники и методика обучения стойке и передвижению нападающего.
5. Анализ техники и методика обучения ловле мяча.
6. Анализ техники и методика обучения остановке с мячом прыжком и двумя шагами.
7. Анализ техники и методика обучения поворотам с мячом на месте.
8. Анализ техники и методика обучения передачам мяча на месте.
9. Анализ техники и методика обучения передачам мяча в движении.
10. Анализ техники и методика обучения ведению мяча на месте.
11. Анализ техники и методика обучения ведению мяча в движении.



12. Анализ техники и методика обучения броску мяча с места одной рукой сверху.
13. Анализ техники и методика обучения броску в движении после двух шагов.
14. Анализ техники и методика обучения штрафному броску.
15. Анализ техники и методика обучения броску в прыжке.
16. Анализ техники и методика обучения стойке и передвижениям защитника.
17. Анализ техники и методика обучения вырыванию мяча.
18. Анализ техники и методика обучения выбиванию мяча.
19. Анализ техники и методика обучения накрыванию мяча.
20. Размеры площадки и оборудования.
21. Игровое время, ничейный счёт и дополнительные периоды.
22. Затребованный тайм-аут, продолжительность, количество, когда предоставляется. Персональный фол (определение, количество). Командные фолы (определение, количество). Неспортивный фол (определение, наказание).
23. Обоюдный фол (определение, продолжение игры). Дисквалифицирующий фол. Технический фол (определение, наказание).
24. Правила пробития штрафных бросков.
25. Обязанности судьи в поле. Обязанности секретаря.

#### **Требования к оформлению работы**

1. Реферат выполняется на листах формата А4 в компьютерном варианте. Поля: верхнее, нижнее – 2 см, правое – 3 см, левое – 1,5 см, шрифт Times New Roman, размер шрифта – 14, интервал – 1,5, абзац – 1,25, выравнивание по ширине. Объем реферата 10-15 листов. Графики, рисунки, таблицы обязательно подписываются (графики и рисунки снизу, таблицы сверху) и располагаются в приложениях в конце работы, в основном тексте на них делается ссылка. Например: (см. приложение (порядковый номер)).

2. Нумерация страниц обязательна. Номер страницы ставится в правом верхнем углу страницы. **Титульный лист** не нумеруется и оформляется в соответствии с **Приложением** (см. ниже).

3. Готовая работа должна быть скреплена папкой скоросшивателем или с помощью дырокола. Работы в файлах, скрепленные канцелярскими скрепками приниматься не будут.

4. Работа сдается преподавателю в указанный срок.

5. Работа не будет зачтена в следующих случаях:

- а) при существенных нарушениях правил оформления (отсутствует содержание или список литературы, нет сносок, номеров страниц и т.д.)
- б) из-за серьезных недостатков в содержании работы (несоответствие структуры работы ее теме, неполное раскрытие темы, использование устаревшего фактического материала). Возвращенный студенту работа должна быть исправлена в соответствии с рекомендациями преподавателя.

#### **При написании реферата необходимо следовать следующим правилам:**

Раскрытие темы реферата предполагает наличие нескольких источников (как минимум 4-5 публикаций, монографий, справочных изданий, учебных пособий) в качестве источника информации.

1. Подготовка к написанию реферата предполагает внимательное изучение каждого из источников информации и отбор информации непосредственно касающейся избранной темы. На этом этапе работы важно выделить существенную информацию, найти смысловые абзацы и ключевые слова, определить связи между ними.

2. **Содержание** работы ограничивается 2 главами, которые подразделяются на параграфы (§§).

3. Сведение отобранной информации непосредственно в текст реферата, должно быть выстроено в соответствии с определенной логикой. Реферат состоит из трех частей: введения, основной части, заключения;

- а) **во введении** логичным будет обосновать выбор темы реферата. актуальность (почему выбрана данная тема, каким образом она связана с современностью?);

- цель (должна соответствовать теме реферата);
- задачи (способы достижения заданной цели), отображаются в названии параграфов работы;

б) **в основной части** дается характеристика и анализ темы реферата, и далее – сжатое изложение выбранной информации в соответствии с поставленными задачами.

в) **заключение** содержит те подвыводы по главам. Однако прямая их переписка нежелательна; выгодно смотрится заключение, основанное на сравнении. Например, сравнение типов политических партий, систем, идеологий и др. Уместно высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему.

- **Список использованной литературы.** В списке указываются только те источники, на которые есть ссылка в основной части реферата. Ссылка в основном тексте оформляется двумя способами:

в квадратных скобках в самом тексте после фразы [3, с. 52], где первая цифра № книги по списку использованной литературы, вторая цифра - № страницы с которой взята цитата.

- Библиографическое описание книги в списке использованной литературы оформляется в соответствии с ГОСТ, (фамилия, инициалы автора, название работы, город издания, издательство, год издания, общее количество страниц).

- При использовании материалов из сети ИНТЕРНЕТ необходимо оформить ссылку на использованный сайт.

*Книга одного автора*

Рузавин Г. И. Научная теория: Логико-методологический анализ.- М.: Мысль, 1978.- 237 с.

*Книга двух, трех и более авторов*

Планирование, организация и управление транспортным строительством/А. М. Коротаев, Т. А. Беляев [и др.]; под ред. А. М. Коротаева. – М.: Транспорт, 1999.- 276 с.

*Сборник одного автора*

Методологические проблемы современной науки / Сост. А. Т. Москаленко.-М.: Политиздат, 2006.- 295 с.

*Сборник с коллективным автором*

Непрерывное образование как педагогическая система: сб. науч.тр./ Научно-исслед. НИИ высшего образования/ Отв.ред. Н. Н. Нечаев.- М.: НИИВО, 1995.- 156 с.

*Статья из газеты или журнала*

Егорова Е. Портрет делового человека/ Е .Егорова //Деловой мир. – 1993.- № 6.- с. 12-13.

#### Критерии оценивания

Оценка «Зачтено» ставится студентам, не имеющим пропуски занятий без уважительной причины, правильно решившим теоретические задания.

Оценка «Не зачтено» ставится студентам, неправильно решившим теоретические задания.

## 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 ; [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 ; [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 ; [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 ; [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 ; [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 ; [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, включая профессиональные базы данных, информационные справочные системы**

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://zolk.in.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/>.

**интернет-ресурсы:**

bashlib.ru -Университетская библиотека онлайн- ЭБС

- рефераты по физкультуре - <http://www.bestreferat.ru/referat-category-23-1.html>

- <http://www.labyrinth.ru/genres/992/>

-<http://www.fizkult-ura.com/theory>

- Электронный архив Уральский федеральный университет –

<http://elar.ufu.ru/handle/10995/1309>

- Основы физической культуры в вузах

- [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)

Научная электронная библиотека Elibrary.ru

bashlib.ru -Университетская библиотека онлайн- ЭБС

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038)

<https://ros-obrazovanie.ru/articles/gimnastika-dlja-studentov.html>

**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
<p><b>1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа:</b> спортивный зал (учебный корпус (лит. А, А1), ул. Достоевского, 131)</p>	<p><b>Спортивный зал</b> Сетка волейбольная – 1 шт. Щит баскетбольный – 2 шт. Шведская стенка –2 шт. Перекладина гимнастическая – 1 шт. Стол для настольного тенниса – 2 шт. Ракетка для настольного тенниса – 6 пар. Мяч для настольного тенниса – 6 шт. Ракетка для бадминтона – 10 пар. Волан для бадминтона – 5 шт. Мяч баскетбольный – 2 шт. Мяч футбольный – 2 шт. Мяч волейбольный – 2 шт. Скамейка гимнастическая – 15 шт. Рабочее место преподавателя – 2 шт. Раздевалка – 2 шт.</p>	
<p><b>2. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации:</b> спортивный зал (учебный корпус (лит. А, А1), ул. Достоевского, 131)</p>	<p><b>Спортивный зал</b> Сетка волейбольная – 1 шт. Щит баскетбольный – 2 шт. Шведская стенка –2 шт. Перекладина гимнастическая – 1 шт. Стол для настольного тенниса – 2 шт. Ракетка для настольного тенниса – 6 пар. Мяч для настольного тенниса – 6 шт. Ракетка для бадминтона – 10 пар. Волан для бадминтона – 5 шт. Мяч баскетбольный – 2 шт. Мяч футбольный – 2 шт. Мяч волейбольный – 2 шт. Скамейка гимнастическая – 15 шт. Рабочее место преподавателя – 2 шт. Раздевалка – 2 шт.</p>	
<p><b>3. Помещения для самостоятельной работы:</b> спортивный зал (учебный корпус (лит. А, А1), ул. Достоевского, 131)</p>	<p><b>Спортивный зал</b> Сетка волейбольная – 1 шт. Щит баскетбольный – 2 шт. Шведская стенка –2 шт. Перекладина гимнастическая – 1 шт. Стол для настольного тенниса – 2 шт. Ракетка для настольного тенниса – 6 пар. Мяч для настольного тенниса – 6 шт. Ракетка для бадминтона – 10 пар. Волан для бадминтона – 5 шт. Мяч баскетбольный – 2 шт. Мяч футбольный – 2 шт. Мяч волейбольный – 2 шт. Скамейка гимнастическая – 15 шт. Рабочее место преподавателя – 2 шт. Раздевалка – 2 шт.</p>	

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Физическая культура и спорт

на 1 курсе, 1 семестр по очной форме обучения

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

№ 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	4	5	6	7	8	9	10
1.	<b>Модуль «Легкая атлетика»</b> <u>Тема 1.</u> Обучение отдельным элементам техники бега на средние дистанции: бег по прямой, бег по повороту.	-	4	-	6	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Подготовить подготовительную, основную и заключительные части урока по легкой атлетике.	Практические задания Теоретическое задание
2.	<u>Тема 2.</u> Обучение к старту, ОФП. Высокий старт и стартовое ускорение, финиширование. Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	-	6	-	6	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Подготовить виды эстафет, способы передач эстаф.палочки, зона передачи, гандикап.	Практические задания Теоретическое задание
3.	<u>Тема 3.</u> Техника бега с преодолением препятствия. 1) Совершенствование техники бега в целом. Заполнение индивидуального дневника (объем, пульс до и после нагрузки, самочувствие, средство восстановление).	-	8	-	6	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Подготовить средства и методы для обучения прыжка в длину с разбега способом – «Согнув ноги», «Ножницы», «Прогнувшись».	Практические задания Теоретическое задание
	<b>Всего часов:</b>	-	18	-	18		-	

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Физическая культура и спорт

на 1 курсе, 2 семестр по очной форме обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	36/1
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	16,2
лекций	-
практических/ семинарских	16
лабораторных	-
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	19,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма контроля:  
зачет 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	4	5	6	7	8	9	10
1.	<b>Модуль «Баскетбол»</b> <u>Тема 1.</u> Специальная физическая подготовка.	-	6	-	10	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Подготовить комплекс упражнений при обучении игры в баскетбол.	Практические задания Теоретическое задание
2.	<u>Тема 2.</u> Техническая и тактическая подготовка	-	6	-	5	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Виды технической и тактической подготовки	Практические задания Теоретическое задание
3.	<u>Тема 3.</u> Учебные и тренировочные игры.	-	4	-	4,8	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Правила соревнований по баскетболу.	Практические задания Теоретическое задание
	<b>Всего часов:</b>	-	16	-	19,8		-	



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Физическая культура и спорт

на 2 курсе, 3 сессия по заочной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	72/2
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	8,2
лекций	-
практических/ семинарских	8
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)	59,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	4

Форма контроля:  
зачет 2 курсе, 3 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.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	4	5	6	7	8	9	10
1.	<i>Тема 1.</i> Обучение технике видов легкой атлетики Высокий старт и стартовое ускорение, Эстафеты (техника передачи эстафетной палочки).	-	4	-	29,8	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Подготовить подготовительную, основную и заключительные части урока по легкой атлетике.	Практические задания Теоретическое задание
2.	<i>Тема 2.</i> Специальная физическая подготовка. Прием контрольных нормативов	-	4	-	30	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Физическая подготовленность и физическая подготовка.	Практические задания Теоретическое задание
<b>Всего часов:</b>		-	8	-	59,8	-	-	-

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Физическая культура и спорт

на 4 курсе, 8 семестр по очно-заочной форме обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2/72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	4,2
лекций	-
практических/ семинарских	4
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)	67,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма контроля:  
зачет 8 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	4	5	6	7	8	9	10
1.	<u>Тема 1.</u> Обучение технике видов легкой атлетики Высокий старт и стартовое ускорение, Эстафеты (техника передачи эстафетной палочки).	-	2	-	37	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Подготовить подготовительную, основную и заключительные части урока по легкой атлетике.	Практические задания Теоретическое задание
2.	<u>Тема 2.</u> Специальная физическая подготовка. Прием контрольных нормативов	-	2	-	30,8	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Физическая подготовленность и физическая подготовка.	Практические задания Теоретическое задание
<b>Всего часов:</b>		-	4	-	67,8		-	

