

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

Утверждено:
на заседании кафедры
протокол № 11 от «16» мая 2018 г.

Согласовано:
Председатель УМК института права

Зав. кафедрой
С.Т.



/Аслаев



/Кострова М.Б.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

дисциплина Общая физическая подготовка

Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту

программа бакалавриата

Направление подготовки

40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) подготовки


Государственно-правовой

Уголовно-правовой

Гражданско-правовой

Квалификация

Бакалавр

Разработчик (составитель) Матвеев С.С., канд.социол.наук, доцент кафедры физического воспитания	
---	--

/ Матвеев С.С.

Для приема: 2018 г.

Уфа 2018 г.

Составитель / составители: Матвеев С.С.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания протокол от «16» мая 2018 г. № 11

Заведующий кафедрой



/ Аслаев С.Т./

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____

_____ протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой

_____ / _____ Ф.И.О./

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____

_____ протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой

_____ / _____ Ф.И.О./

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____

_____ протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой

_____ / _____ Ф.И.О./

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____

_____ протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой

_____ / _____ Ф.И.О./

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	7
4.3. Рейтинг-план дисциплины	8
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	9
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	10
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	10
7. Приложения	12

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

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

Результаты обучения		Формируемая компетенция (с указанием кода)	Примечание
Знания	знать: методы и средства физической культуры;	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	
	знать социальную направленность профессиональной юридической деятельности для решения задач общества и государства;	способность работать на благо общества и государства (ОПК-2).	
Умения	уметь 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)	
	уметь 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)	владеть 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)	
	владеть 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 «Общая физическая подготовка» относится к элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсах в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах по очной форме обучения, на 1 курсе (3 сессия) по заочной форме обучения, на 4 курсе в 7 и 8 семестре по очно-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.

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

способность 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	
		Зачтено	Не зачтено
Первый этап (уровень)	знать: 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)	уметь 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)	владеть 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)	знать 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)	уметь 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)	владеть 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).

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

Практические задания

Зачетные требования

Составление комплекса физических упражнений:

1. **Практическое задание.** Составьте комплекс упражнений по ОФП на развитие координационных способностей.
2. **Практическое задание.** Составьте комплекс упражнений по ОФП на развитие силовых качеств.
3. **Практическое задание.** Составьте комплекс упражнений по ОФП на развитие скоростных качеств.
4. **Практическое задание.** Составьте комплекс упражнений по ОФП на развитие выносливости.
5. **Практическое задание.** Составьте комплекс упражнений по ОФП на развитие гибкости.

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

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

Теоретическое задание:

Задание 1. Ответьте на вопросы

- 1) 1. Что понимается под физическими упражнениями?
2. Укажите существенные отличия физических упражнений от других форм двигательной активности (трудовой, повседневно-бытовой и др.).
4. Что такое методика обучения?
6. В чем сущность игрового и соревновательного методов?

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

4. 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://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/>.

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 Уральского федерального университета –

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

- Основы физической культуры в вузах

- 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

<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
1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа: спортивный зал (учебный корпус (лит. А, А1), ул. Достоевского, 131)	Спортивный зал 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.	
2. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: спортивный зал (учебный корпус (лит. А, А1), ул. Достоевского, 131)	Спортивный зал 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.	
3. Помещения для самостоятельной работы: спортивный зал (учебный корпус (лит. А, А1), ул. Достоевского,	Спортивный зал 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	

131)	тенниса – 6 шт. Ракетка для бадминтона – 10 пар. Вола 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.	
------	--	--

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Общая физическая подготовка»
на 1 курсе, 1 семестр по очной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36
лекций	-
практических/ семинарских	36
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 (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	СР			
1	2	4	5	6	7	8	0
1.	<u>Тема 1.</u> Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленные на физические качества.	-	12	6	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
2.	<u>Тема 2.</u> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.	-	12	6	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
3.	<u>Тема 3.</u> Двигательная деятельность. Развитие физических способностей человека. Воспитание физических качеств человека. Физические способности приобретенные или врожденные функциональные	-	12	6	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
Всего часов:			36	18			

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Общая физическая подготовка»

на 1 курсе, семестр 2 по очной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	48
лекций	-
практических/ семинарских	48
лабораторных	-
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	
	2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	
Учебных часов на подготовку к экзамену (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.	<u>Тема 1.</u> Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленные на физические качества.	-	16	-	0,5	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
2.	<u>Тема 2.</u> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.	-	16	-	0,5	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
3.	<u>Тема 3.</u> Двигательная деятельность. Развитие физических способностей человека. Воспитание физических качеств человека. Физические способности приобретенные или врожденные функциональные	-	16	-	1	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
Всего часов:		-	48	-	2			

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Общая физическая подготовка»

на 2 курсе, семестр 3 по очной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36,2
лекций	
практических/ семинарских	36
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)	35,8
Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль)	

Форма контроля:
зачет 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.	<i>Тема 1.</i> Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленные на физические качества.	-	12	-	12	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
2.	<i>Тема 2.</i> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.	-	12	-	12	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
3.	<i>Тема 3.</i> Двигательную деятельность. Развитие физических способностей человека. Воспитание физических качеств человека. Физические способности приобретенные или врожденные функциональные	-	12	-	11,8	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
Всего часов:			36	-	35,8			

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Общая физическая подготовка»

на 2 курсе, семестр 4 по очной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	32,2
лекций	-
практических/ семинарских	32
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)	31,8
Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль)	

Форма контроля:
зачет 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.	<i>Тема 1.</i> Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленные на физические качества.		10		10	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
2.	<i>Тема 2.</i> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.		10		10	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
3.	<i>Тема 3.</i> Двигательную деятельность. Развитие физических способностей человека. Воспитание физических качеств человека. Физические способности приобретенные или врожденные функциональные		12		11,8	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
Всего часов:			32		31,8		-	

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Общая физическая подготовка»

на 3 курсе, семестр 5 по очной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36,2
лекций	
практических/ семинарских	36
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 (Контроль)	

Форма контроля:
зачет в 5 семестре

№ 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.	<i>Тема 1.</i> Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленные на физические качества.	-	12		6	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
2.	<i>Тема 2.</i> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.	-	12		6	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
3.	<i>Тема 3.</i> Двигательную деятельность. Развитие физических способностей человека. Воспитание физических качеств человека. Физические способности приобретенные или врожденные функциональные	-	12		5,8	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
Всего часов:		-	36		17,8		-	

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Общая физическая подготовка»

на 3 курсе, семестр 6 по очной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	32,2
лекций	
практических/ семинарских	32
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)	1,8
Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль)	

Форма контроля:
зачет 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.	<i>Тема 1.</i> Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленные на физические качества.	-	10	-	0,6	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
2.	<i>Тема 2.</i> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.	-	10	-	0,6	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
3.	<i>Тема 3.</i> Двигательную деятельность. Развитие физических способностей человека. Воспитание физических качеств человека. Физические способности приобретенные или врожденные функциональные	-	12	-	0,6	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
Всего часов:		-	32	-	1,8		-	

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Общая физическая подготовка»

на 1 курсе, сессия 3 по заочной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	2,2
лекций	-
практических/ семинарских	2
лабораторных	-
контроль самостоятельной работы (КСР)	-
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	321,8
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) включая подготовку к экзамену/зачету (Контроль)	4

Форма контроля:
зачет - 1 курс, 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.	<u>Тема 1.</u> Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленные на физические качества.	-	1	-	108	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	– Средства и методы обучения технике игры в волейбол. Методы организации занимающихся.	Практические задания Теоретическое задание
2.	<u>Тема 2.</u> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.	-	0,5	-	107	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Методика обучения техники нападения и защиты в волейболе.	Практические задания Теоретическое задание
3.	<u>Тема 3.</u> Двигательную деятельность. Развитие физических способностей человека. Воспитание физических качеств человека. Физические способности приобретенные или врожденные функциональные	-	0,5	-	106,8	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Правила проведения соревнований по волейболу.	Практические задания Теоретическое задание
Всего часов:		-	2	-	321,8			

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Общая физическая подготовка»

на 4 курсе, 7 семестр по очно-заочной форме обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	144
лекций	
практических/ семинарских	144
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	
Учебных часов на подготовку к экзамену (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	СР			
1	2	4	5	6	7	8	0
1.	<u>Тема 1.</u> Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленные на физические качества.	-			Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
2.	<u>Тема 2.</u> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.	-			Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
3.	<u>Тема 3.</u> Двигательную деятельность. Развитие физических способностей человека. Воспитание физических качеств человека. Физические способности приобретенные или врожденные функциональные	-			Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
	Всего часов:		144				

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Общая физическая подготовка»

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

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	184
лекций	
практических/ семинарских	183,8
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)	
Учебных часов на подготовку к экзамену (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.	<u>Тема 1.</u> Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленные на физические качества.	-	61	-		Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
2.	<u>Тема 2.</u> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.	-	61	-		Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
3.	<u>Тема 3.</u> Двигательную деятельность. Развитие физических способностей человека. Воспитание физических качеств человека. Физические способности приобретенные или врожденные функциональные	-	61,8	-		Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Изучение основной и дополнительной литературы по задания преподавателя	Практические задания Теоретическое задание
Всего часов:			183,8	-				

