

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПРАВА

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 Физическая культура и спорт

Базовая часть

программа бакалавриата

Направление подготовки



41.03.05 Международные отношения

Направленность (профиль) подготовки

Международные отношения и внешняя политика

Квалификация

Бакалавр

<p>Разработчик (составитель) <u>профессор, канд.пед.наук</u> <u>доцент, канд.социол.наук</u></p>	 <p>/ <u>Аслаев С.Т.</u></p>  <p>/ <u>Матвеев С.С.</u></p>
---	--

Для приема: 2018 г.

Уфа 2018 г.

Составители: Матвеев С.С., Аслаев С.Т.

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

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	4
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	4
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	4
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	4
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	7
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	7
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	8
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	9

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-10)	
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 (ОК10)	
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-10)	

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорта» относится к базовой части дисциплин.

Дисциплина изучается на 2 и 3 курсах в 3 и 5 семестрах.

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках ранее изученных дисциплин в соответствии с учебным планом.

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 ОК-10 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	
		Зачтено	Не зачтено
Первый этап (уровень)	знать методы и средства физической культуры	знает 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 средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	не умеет применять средства и методы 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.

Показатели сформированности компетенции:

Шкала оценивания для очной формы обучения (зачет):

«зачтено»;

«не зачтено».

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).

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-10)	Практические задания Теоретическое задание
2-й этап Умения	уметь применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	(ОК-10)	Практические задания Теоретическое задание
3-й этап Владеть навыками	владеть навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью методов и средств физической культуры.	(ОК-10)	Практические задания

Практические задания

Тесты текущего контроля для оценки уровня физической подготовленности

Тест	Оценка в баллах				
	<i>Зачтено</i>			<i>Не зачтено</i>	
	50	40	30	20	10
(Юноши)					
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
(Девушки)					
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 для оценки специальной физической подготовленности студентов

(Юноши)

Тесты	Оценка в баллах				
	<i>Зачтено</i>			<i>Не зачтено</i>	
	50	40	30	20	10
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				
	<i>Зачтено</i>			<i>Не зачтено</i>	
	50	40	30	20	10
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: выполнение теоретического задания или публикация статей (1 в семестр).

Теоретическое задание:

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.

Задание 1. Ответьте на вопросы

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?

Задание 2. Напишите в таблице 1 средства физического воспитания и их характеристику

Таблица 1

Средство	Характеристика средств

Задание 3. Напишите в таблице 3 методы воспитания физических качеств и их характеристика.

Таблица 3

Методы воспитания	Характеристикам методов
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

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 Уральского федерального университет –

<http://elar.urfu.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

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>1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа: спортивный зал (учебный корпус (лит. А, А1), ул. Достоевского, 131)</p>	<p>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.</p>	
<p>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)</p>	<p>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.</p>	
<p>3. Помещения для самостоятельной работы: спортивный зал (учебный корпус (лит. А, А1), ул. Достоевского, 131)</p>	<p>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.</p>	

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПРАВА

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины Физическая культура и спорт

на 3 семестр
очная форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	1/36
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	18,2
лекций	0
практических/ семинарских	18
лабораторных	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	17,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	0

Форма контроля:
зачет 2 курс 3 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоёмкость (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.	Модуль «Легкая атлетика» <u>Тема 1.</u> Обучение отдельным элементам техники бега на средние дистанции: бег по прямой, бег по повороту.	-	6	-	5	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Практические задания Теоретическое задание
2.	<u>Тема 2.</u> Обучение к старту, Высокий старт и стартовое ускорение, финиширование. Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Обучения передачи эстафетной палочки.	-	6	-	5	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Выполнение практических заданий: низкий, высокий старт (2 способа)	Практические задания Теоретическое задание
3.	<u>Тема 3.</u> Техника бега с преодолением препятствия. Совершенствование техники бега в целом. Средства и методы для обучения прыжка в длину с разбега.	-	6	-	7,8	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	Выполнение практических заданий: средства и методы для обучения прыжка в длину с разбега.	Практические задания Теоретическое задание
Всего часов:		-	18	-	17,8		-	

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Физическая культура и спорт»

на 5 семестр
очная форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	1/36
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	18,2
лекций	0
практических/ семинарских	18
лабораторных	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	17,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	0

Форма контроля:
зачет 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.	<i>Тема 1.</i> Специальная физическая подготовка.	-	6	-	5	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Практические задания Теоретическое задание
2.	<i>Тема 2.</i> Техническая и тактическая подготовка	-	6	-	4	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Практические задания Теоретическое задание
3.	<i>Тема 3.</i> Учебные и тренировочные игры.	-	6	-	8,8	Основная литература: 1-3 Дополнительная литература: 1-3	1) Выполнение практических заданий по указанию преподавателя. 2) Самостоятельное выполнение упражнений	Практические задания Теоретическое задание
Всего часов:		-	18	-	17,8			

