

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
СИБАЙСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) УУНИТ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНОЛОГИИ

Актуализировано:
на заседании кафедры
протокол № 11 от «06» июня 2023
Зав.кафедрой Ю.М. Махмутов



Согласовано:
Председатель УМК факультета

Ш.Р. Мусин /Ш.Р. Мусин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина: Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

базовая

(Цикл дисциплины и его часть (базовая, вариативная, дисциплина по выбору))

программа бакалавриата

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(указывается код и наименование направления подготовки (специальности))

Направленность (профиль) программы

«Технология. Дополнительное образование»

(указывается наименование направленности (профиля) подготовки)

Квалификация

бакалавр

(указывается квалификация)

Разработчик (составитель) доцент кафедры
ФК

Г.М. Полько / Полько Г.М.

Для приема: 2023 г.
г. Сибай – 2023 г.

Составитель: Полько Геннадий Михайлович

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол от «31» августа 2018 г. № 1.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры физической культуры и спорта, протокол № 1 от «31» августа 2018 г.

И.о. заведующего кафедрой _____ / Полько Г.М./

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	7
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	8
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	14
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	14
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	18
4.3. Рейтинг-план дисциплины (при необходимости)	23
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	24
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	24
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	26
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	26

1.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с

планируемыми результатами освоения образовательной программы

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности по направлению Направление: 29.03.04 Технология художественной обработки материалов Направленность (профиль) программы: "Технология производства художественно-промышленных изделий" посредством обеспечения этапов формирования компетенций, предусмотренных ФГОС, в части представленных ниже знаний, умений и навыков.

Задачами дисциплины является:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

Дисциплина направлена на формирование общекультурной компетенции

-ОК-1 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения,

-ОК-10 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности,

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

Результаты обучения		Формируемая компетенция (с указанием кода)	Примечание
Знания	1. основные категории и понятия педагогической науки в сфере ФКиС; психологические основы развития, обучения, воспитания и спортивного совершенствования личности и коллектива (команды).	ОК-1 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения; ОК-1.5 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе изучения физической культуры и спорта ОК-10 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности ОК-10.1 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе занятия физической культуры и спортом	
Умения	1. способствовать социализации, формированию общей культуры личности обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий и ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;	ОК-1 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения; ОК-1.5 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе изучения физической культуры и спорта ОК-10 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности ОК-10.1 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе занятия физической культуры и спортом	

	2. решать педагогические задачи в рамках образовательных учреждений дошкольного, общего и профессионального образования, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы и обобщение практики в области физической культуры и образования; осуществлять обучение и воспитание занимающихся в процессе занятий;	ОК-1 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения; ОК-1.5 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе изучения физической культуры и спорта ОК-10 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности ОК-10.1 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе занятия физической культуры и спортом	
	3. определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся; 4. обеспечивать уровень подготовленности занимающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;	ОК-1 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения; ОК-1.5 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе изучения физической культуры и спорта ОК-10 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности ОК-10.1 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе занятия физической культуры и спортом	
	5. участвовать в деятельности методических комиссий и в других формах методической работы;	ОК-1 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения; ОК-1.5 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе изучения физической культуры и спорта ОК-10 способностью поддерживать должный уровень	

		физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности ОК-10.1 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе занятия физической культуры и спортом	
	6. осуществлять сотрудничество с обучающимися, педагогами, родителями (лицами их заменяющими);	ОК-1 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения; ОК-1.5 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе изучения физической культуры и спорта ОК-10 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности ОК-10.1 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе занятия физической культуры и спортом	
	7. способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;	ОК-1 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения; ОК-1.5 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе изучения физической культуры и спорта ОК-10 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности ОК-10.1 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе занятия физической культуры и спортом	
	8. проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта;	ОК-1 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения; ОК-1.5 стремлением к постоянному	

		саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе изучения физической культуры и спорта ОК-10 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности ОК-10.1 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе занятия физической культуры и спортом	
	9. осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;	ОК-1 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения; ОК-1.5 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе изучения физической культуры и спорта ОК-10 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности ОК-10.1 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе занятия физической культуры и спортом	
	10. подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;	ОК-1 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения; ОК-1.5 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе изучения физической культуры и спорта ОК-10 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности ОК-10.1 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе занятия физической культуры и спортом	

		культуры и спортом	
	11. осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;	ОК-1 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения; ОК-1.5 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе изучения физической культуры и спорта ОК-10 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности ОК-10.1 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе занятия физической культуры и спортом	
	12. обеспечивать своевременное прохождение врачебного контроля и осуществлять педагогический контроль состояния занимающихся;	ОК-1 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения; ОК-1.5 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе изучения физической культуры и спорта ОК-10 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности ОК-10.1 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе занятия физической культуры и спортом	
Владения (навыки / опыт деятельности)	1. системой психолого-педагогических знаний о сфере физической культуры, сущности образовательных, воспитательных и тренировочных процессов;	ОК-1 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения; ОК-1.5 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе изучения физической культуры и спорта	

		ОК-10 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности ОК-10.1 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе занятия физической культуры и спортом	
	2.навыками первичной диагностики индивидуально-психологических особенностей и состояний учащихся и спортсменов;	ОК-1 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения; ОК-1.5 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе изучения физической культуры и спорта ОК-10 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности ОК-10.1 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе занятия физической культуры и спортом	
	3. средствами воспитания социально-личностных качеств с использованием современных развивающих технологий.	ОК-1 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения; ОК-1.5 стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе изучения физической культуры и спорта ОК-10 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности ОК-10.1 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности используя основы знаний, умений, владений сформированные в процессе занятия физической культуры и спортом	

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» формирует у бакалавров набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Физическая культура являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности

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

СИБАЙСКИЙ ИНСТИТУТ
ЕСТЕСТВЕННО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплины Физическая культура и спорт на 1,2 семестры
(наименование дисциплины)

очная

форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекции и практические занятия: к.п.н. доцент Полько Г.М.
(должность, уч. степень, ф.и.о.)

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2/72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36.2
практических/ семинарских	72
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем)	
Контроль самостоятельной работы (КСР)	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС) включая подготовку к экзамену/зачету	35.8

Формы контроля:

зачет 1,2 семестр

№ п/ п	Тема и содержание	Форма изучения материалов						Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостояте льной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости
		Всег о	Л	ПЗ	СРС	ФК Р	Кон тро ль			
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социо-культурное развитие личности студента	2	-	-	2	-	-	1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - https://elib.bashedu.ru/ 2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - https://biblioclub.ru/ 3. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - https://e.lanbook.com/ 4. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - http://www.bashlib.ru/catalogi/		(устный опрос, проверка заданий в рабочей тетради, проверка конспектов научной и учебной литературы, тесты, тесты на выявление уровня физической подготовки, беседа, контрольная работа, деловая игра, кейс-задание и др.)
2	Основы техники безопасности на уроках физической культуры и тренировочных занятиях	2	-	-	2	-	-	[1-4] 1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» -		(устный опрос, проверка заданий в рабочей тетради,

								https://elib.bashedu.ru/ 2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - https://biblioclub.ru/ 3. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - https://e.lanbook.com/ 4. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - http://www.bashlib.ru/catalogi/		проверка конспектов научной и учебной литературы, тесты, тесты на выявление уровня физической подготовки, беседа, контрольная работа, деловая игра, кейс-задание и др.)
3	Основы оказания первой помощи	4	-	2	2	-	-	[1-4] 1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - https://elib.bashedu.ru/ 2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - https://biblioclub.ru/ 3. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - https://e.lanbook.com/ 4. Электронный		(устный опрос, проверка заданий в рабочей тетради, проверка конспектов научной и учебной литературы, тесты, тесты на выявление уровня физической подготовки, беседа, контрольная работа, деловая

								каталог Библиотеки БашГУ - http://www.bashlib.ru/catalogi/		игра, кейс-задание и др.)
4	Основы лечебной физической культуры	6	-	2	4	-	-	1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - https://elib.bashedu.ru/ 2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - https://biblioclub.ru/ 3. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - https://e.lanbook.com/ 4. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - http://www.bashlib.ru/catalogi/		(устный опрос, проверка заданий в рабочей тетради, проверка конспектов научной и учебной литературы, тесты, тесты на выявление уровня физической подготовки, беседа, контрольная работа, деловая игра, кейс-задание и др.)
5	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	2	-	-	2		-	1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - https://elib.bashedu.ru/ 2. Электронная библиотечная система «Университетская		(устный опрос, проверка заданий в рабочей тетради, проверка конспектов научной и учебной литературы,

								библиотека онлайн» - https://biblioclub.ru/ 3. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - https://e.lanbook.com/ 4. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - http://www.bashlib.ru/catalogi/		тесты, тесты на выявление уровня физической подготовки, беседа, контрольная работа, деловая игра, кейс-задание и др.)
6	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	6	-	-	6		-	1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - https://elib.bashedu.ru/ 2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - https://biblioclub.ru/ 3. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - https://e.lanbook.com/ 4. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - http://www.bashlib.ru/catalogi/		(устный опрос, проверка заданий в рабочей тетради, проверка конспектов научной и учебной литературы, тесты, тесты на выявление уровня физической подготовки, беседа, контрольная работа, деловая игра, кейс-задание и др.)
7	Физическая культура и спортивная	18	-	10.8	3	0,2	4	1. Электронная		(устный опрос,

	подготовка студентов в образовательном процессе							библиотечная система «ЭБ БашГУ» - https://elib.bashedu.ru/ 2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - https://biblioclub.ru/ 3. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - https://e.lanbook.com/ 4. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - http://www.bashlib.ru/catalogi/		проверка заданий в рабочей тетради, проверка конспектов научной и учебной литературы, тесты, тесты на выявление уровня физической подготовки, беседа, контрольная работа, деловая игра, кейс-задание и др.)
8	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	2	-	1	1	-	-	1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - https://elib.bashedu.ru/ 2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - https://biblioclub.ru/ 3. Электронная библиотечная система издательства		(устный опрос, проверка заданий в рабочей тетради, проверка конспектов научной и учебной литературы, тесты, тесты на выявление уровня физической подготовки,

								«Лань» - https://e.lanbook.com/ 4. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - http://www.bashlib.ru/catalogi/		беседа, контрольная работа, деловая игра, кейс-задание и др.)
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ппфп)	2	-	1	1	-	-	1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - https://elib.bashedu.ru/ 2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - https://biblioclub.ru/ 3. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - https://e.lanbook.com/ 4. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - http://www.bashlib.ru/catalogi/		(устный опрос, проверка заданий в рабочей тетради, проверка конспектов научной и учебной литературы, тесты, тесты на выявление уровня физической подготовки, беседа, контрольная работа, деловая игра, кейс-задание и др.)
10	Практические основы применения основ физической культуры и спорта	8	-	4	4	-	-	1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - https://elib.bashedu.ru/ 2. Электронная		(устный опрос, проверка заданий в рабочей тетради, проверка конспектов

								библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - https://biblioclub.ru/ 3. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - https://e.lanbook.com/ 4. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - http://www.bashlib.ru/catalogi/		научной и учебной литературы, тесты, тесты на выявление уровня физической подготовки, беседа, контрольная работа, деловая игра, кейс-задание и др.)
11	Основы подвижных и спортивных игр	4	-	1	3	-	-	1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - https://elib.bashedu.ru/ 2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - https://biblioclub.ru/ 3. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - https://e.lanbook.com/ 4. Электронный каталог Библиотеки БашГУ -		(устный опрос, проверка заданий в рабочей тетради, проверка конспектов научной и учебной литературы, тесты, тесты на выявление уровня физической подготовки, беседа, контрольная работа, деловая игра, кейс-задание и др.)

								http://www.bashlib.ru/catalogi/		
12	Физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка	4	-	2	2	-	-	1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - https://elib.bashedu.ru/ 2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - https://biblioclub.ru/ 3. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - https://e.lanbook.com/ 4. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - http://www.bashlib.ru/catalogi/		(устный опрос, проверка заданий в рабочей тетради, проверка конспектов научной и учебной литературы, тесты, тесты на выявление уровня физической подготовки, беседа, контрольная работа, деловая игра, кейс-задание и др.)
13	Соревновательная деятельность в спортивных играх	4	-	4	-	-	-	1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - https://elib.bashedu.ru/ 2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - https://biblioclub.ru/		(устный опрос, проверка заданий в рабочей тетради, проверка конспектов научной и учебной литературы, тесты, тесты на выявление

								3. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - https://e.lanbook.com/ 4. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - http://www.bashlib.ru/catalogi/		уровня физической подготовки, беседа, контрольная работа, деловая игра, кейс-задание и др.)
14	Нормативные требования ГТО	8	-	2	6	-	-	1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - https://elib.bashedu.ru/ 2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - https://biblioclub.ru/ 3. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - https://e.lanbook.com/ 4. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - http://www.bashlib.ru/catalogi/		(устный опрос, проверка заданий в рабочей тетради, проверка конспектов научной и учебной литературы, тесты, тесты на выявление уровня физической подготовки, беседа, контрольная работа, деловая игра, кейс-задание и др.)
	ВСЕГО ЧАСОВ:	72	-	35.6	36,4	0.2	4			

Лёгкая атлетика

- обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование);
- обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);
- обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление);
- совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;
- совершенствование техники прыжков в длину;
- кроссовая подготовка.

Баскетбол

- обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом;
- обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;
- обучение и совершенствование технике игры в защите
- обучение и совершенствование технике игры в нападении
- обучение тактике игры;
- совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;
- совершенствование техники и тактики игры.
- совершенствование тактических действий в нападении и защите;
- совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.

Волейбол

- обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
- обучение и совершенствование подач;
- обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
- совершенствование техники подач и нападающего удара;
- обучение тактическим приёмам игры;
- обучение технике блокирования мяча
- совершенствование техники в двухсторонней игре.
- совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники и тактики игры.

Лыжный спорт

- обучение строевым приёмам перестроения;
- обучение и совершенствование техники лыжных ходов
- обучение и совершенствование техники спусков и подъёмов
- обучение и совершенствование техники поворотов в движении и торможений.
- совершенствование техники попеременного двухшажного хода
- совершенствование техники одновременного одношажного хода;
- совершенствование техники поворотов в движении и торможений

Настольный теннис

- обучение и совершенствование техники подачи и приёма мяча;
- обучение и совершенствование техники нападающего удара;
- совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СБОРНЫХ КОМАНД

Студенты, зачисленные в сборные команды института по видам спорта, занимаются в соответствии с индивидуальными учебно-тренировочными планами в зависимости от вида спорта и графика соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Студенты, избравшие занятия в группах спортивного совершенствования, занимаются по программам, разработанным для детско-юношеских спортивных школ по соответствующим видам спорта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ

На основании учебной программы студенты, освобожденные от практических занятий по курсу «Физическая культура», получают оценку за освоение его на основании написания и защиты научно-практической работы.

Научная работа выполняется на базе кафедры «Физической культуры» под руководством преподавателя, ведущего занятия с освобожденными студентами по курсу «Физическая культура» и предполагает серьезную самостоятельную работу студента.

Тема научной работы выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса, предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента и его научного руководителя.

Выполнение научной работы предполагает работу студента по одной теме в течение одного учебного года и производится в два этапа: первый – работа с научно-методической литературой завершается в зимнюю сессию оформлением и защитой реферата по избранной теме; второй – проведение собственного экспериментального исследования - завершается защитой работы в весеннем семестре и включает содержание реферата в виде первой главы.

Для студентов, освобожденных в течение одного семестра по болезни предусматривается оценивание на основании написания только реферата, как первого и необходимого этапа научной работы.

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-1** стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
		Не зачтено	Зачтено	4 («Хорошо»)	5 («Отлично»)
Первый этап (уровень)	Знать: Теоретические основы здорового образа жизни Теоретические основы правильного и рационального питания	Не знает теоретические основы здорового образа жизни	Знает на низком уровне теоретические основы	Знает на среднем уровне теоретические основы здорового	Знает на высоком уровне теоретические основы здорового

	физкультурно-оздоровительного, тренировочного и соревновательного процессов Владеет навыками организации физической подготовки и физической подготовленности	навыками правильного отдыха (хороший сон) Владеет навыками закаливания организма Владеет навыками проведения подвижных игр Владеет навыками проведения спортивных игр Владеет навыками формирования физических качеств, организации физкультурно-оздоровительного, тренировочного и соревновательного процессов Владеет навыками организации физической подготовки и физической подготовленности	Владеет навыками правильного отдыха (хороший сон) Владеет навыками закаливания организма Владеет навыками проведения подвижных игр Владеет навыками проведения спортивных игр Владеет навыками формирования физических качеств, организации физкультурно-оздоровительного, тренировочного и соревновательного процессов Владеет навыками организации физической подготовки и физической подготовленности	закаливания организма Владеет навыками проведения подвижных игр Владеет навыками проведения спортивных игр Владеет навыками формирования физических качеств, организации физкультурно-оздоровительного, тренировочного и соревновательного процессов Владеет навыками организации физической подготовки и физической подготовленности	закаливания организма Владеет навыками проведения подвижных игр Владеет навыками проведения спортивных игр Владеет навыками формирования физических качеств, организации физкультурно-оздоровительного, тренировочного и соревновательного процессов Владеет навыками организации физической подготовки и физической подготовленности
--	--	--	--	---	---

Код и формулировка компетенции: **-ОК-10 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности.**

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
		Не зачтено	Зачтено	4 («Хорошо»)	5 («Отлично»)
Первый этап (уровень)	Знать: нормативно-правовые основы защиты нарушенных прав и судебный порядок разрешения споров в сфере физической культуры и спорта	Не знает нормативно-правовые основы защиты нарушенных прав и судебный порядок разрешения споров в сфере физической культуры и спорта	Знает на низком уровне нормативно-правовые основы защиты нарушенных прав и судебный порядок разрешения споров в сфере физической культуры и спорта	Знает на среднем уровне нормативно-правовые основы защиты нарушенных прав и судебный порядок разрешения споров в сфере физической культуры и спорта	Знает на высоком уровне нормативно-правовые основы защиты нарушенных прав и судебный порядок разрешения споров в сфере физической культуры и спорта

			физическо й культуры и спорта		
Второй этап (уровень)	Уметь: организовать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	Не умеет организовать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	Умеет на низком уровне организовать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	Умеет на среднем уровне организовать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	Умеет на высоком уровне организовать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности
Третий этап (уровень)	Владеть: владеет методами и приемами организации сотрудничества обучающихся, поддержки их активности и инициативности, самостоятельности, развития творческих способностей обучающихся	Не владеет методами и приемами организации сотрудничества обучающихся, поддержки их активности и инициативности, самостоятельности, развития творческих способностей обучающихся	Владеет на низком уровне владеет методами и приемами организации сотрудничества обучающихся, поддержки их активности и инициативности, самостоятельности, развития творческих способностей обучающихся	Владеет на среднем уровне владеет методами и приемами организации сотрудничества обучающихся, поддержки их активности и инициативности, самостоятельности, развития творческих способностей обучающихся	Владеет на высоком уровне владеет методами и приемами организации сотрудничества обучающихся, поддержки их активности и инициативности, самостоятельности, развития творческих способностей обучающихся

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта освоения образовательной программы.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.

Этапы освоения	Результаты обучения	Компетенция	Оценочные средства
1-й этап Знания	Теоретические основы здорового образа жизни Теоретические основы правильного и рационального питания Теоретические основы психологического здоровья Теоретические основы правильного отдыха (хороший сон) Теоретические основы закаливания организма Теоретические основы подвижных игр Теоретические основы спортивных игр Теоретические основы формирования физических качеств, организации физкультурно-оздоровительного, тренировочного и соревновательного процессов Теоретические основы в области физической подготовки и физической подготовленности Нормативно-правовые основы защиты нарушенных прав и судебный порядок разрешения споров в сфере физической культуры и спорта	ОК-1, ОК-10	Опрос, проверка заданий в рабочей тетради, проверка конспектов научной и учебной литературы, тесты, тесты на выявление уровня физической подготовки, беседа, контрольная работа, деловая игра, кейс-задание и др.
2-й этап Умения	Умение использовать в образовательном процессе и повседневной жизни основы здорового образа жизни Умение использовать в образовательном процессе и повседневной жизни основы правильного и рационального питания Умение использовать в образовательном процессе и повседневной жизни основы психологического здоровья Умение использовать в образовательном процессе и повседневной жизни основы правильного отдыха (хороший сон) Умение использовать в образовательном процессе и повседневной жизни основы закаливания организма Умение использовать в образовательном процессе и повседневной жизни основы подвижных игр Умение использовать в образовательном процессе и повседневной жизни основы спортивных игр Умение использовать в образовательном процессе и повседневной жизни основы формирования физических качеств, организации физкультурно-оздоровительного, тренировочного и соревновательного процессов Умение использовать в образовательном процессе и повседневной жизни основы в области физической подготовки и физической подготовленности Умение организовать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие	ОК-1, ОК-10	Опрос, проверка заданий в рабочей тетради, проверка конспектов научной и учебной литературы, тесты, тесты на выявление уровня физической подготовки, беседа, контрольная работа, деловая игра, кейс-задание и др.

	способности		
3-й этап Навыки	Владеет навыками ведения здорового образа жизни Владеет навыками организации правильного и рационального питания Владеет навыками сохранения психологического здоровья Владеет навыками правильного отдыха (хороший сон) Владеет навыками закаливания организма Владеет навыками проведения подвижных игр Владеет навыками проведения спортивных игр Владеет навыками формирования физических качеств, организации физкультурно-оздоровительного, тренировочного и соревновательного процессов Владеет навыками организации физической подготовки и физической подготовленности Владеет методами и приемами организации сотрудничества обучающихся, поддержки их активности и инициативности, самостоятельности, развития творческих способностей обучающихся	ОК-1, ОК-10	Опрос, проверка заданий в рабочей тетради, проверка конспектов научной и учебной литературы, тесты, тесты на выявление уровня физической подготовки, беседа, контрольная работа, деловая игра, кейс-задание и др

Нормы для оценки физической подготовленности студентов

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы

Период обучения		Контрольные упражнения	5	4	3	2	1
Осенний семестр							
1 контр. неделя	1	Бег 100 м (с) юн.	13.20	13.60	14.00	14.30	14.60
		Бег 100 м (с) дев.	15.70	16.00	17.00	17.90	18.70
	2	Бег 1000 м (мин) юн.	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00

		Бег 500 м (мин) дев.	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40
		Жизненно-необходимые умения и навыки					
		Кросс 3 км. (мин) юн.	11.40	12.00	12.20	12.40	13.00
		Кросс 1 км. (мин) дев.	4.10	4.30	4.50	5.10	5.30
2 контр. неделя	3	Прыжок в длину с места юн.	250	240	230	223	215
		Прыжок в длину с места дев	190	180	168	160	150
	4	Подтягивание из виса юн.	15	12	9	7	5
		Подъём туловища дев.	60	50	40	30	20
	5	Подъём ног юн.	12	10	8	6	4
		Отжимание от скамейки дев.	15	12	10	8	6

Весенний семестр							
1 контр. неделя	1	Подтягивание из виса юн.	15	12	9	7	5
		Подъём туловища дев.	60	50	40	30	20
	2	Подъём ног юн.	12	10	8	6	4
		Отжимание от скамейки дев.	15	12	10	8	6
		Жизненно-необходимые умения и навыки					
		Бег на лыжах 5 км.(мин) юн.	25.00	26.00	28.00	29.00	30.00
		Бег на лыжах 3 км.(мин) дев.	15.00	17.00	18.00	19.00	20.00
2 контр. неделя	3	Бег 100 м (с) юн.	13.20	13.60	14.00	14.30	14.60
		Бег 100 м (с) дев	15.70	16.00	17.00	17.90	18.70
	4	Прыжок в длину с места юн.	250	240	230	223	215
		Прыжок в длину с места дев.	190	180	168	160	150
	5	Бег 1000 м (мин) юн.	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
		Бег 500 м (мин) дев.	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов подготовительной группы

Период обучения	Контрольные упражнения		5	4	3	2	1
Осенний семестр							
1 контр. неделя	1	Бег 100 м (с) юн.	13.80	14.30	14.70	15.00	15.30
		Бег 100 м (с) дев.	16.50	16.80	17.90	18.80	19.60
	2	Бег 1000 м (мин) юн.	3.35	3.46	3.56	4.07	4.17
		Бег 500 м (мин) дев.	2.10	2.20	2.30	2.40	2.50
		Жизненно-необходимые умения и навыки					
			Кросс 3 км. (мин) юн.	12.37	13.00	13.20	13.40
		Кросс 1 км. (мин) дев.	4.30	4.50	5.20	5.40	6.00

2	3	Прыжок в длину с места юн.	235	228	220	210	200
		Прыжок в длину с места дев	180	170	155	140	130
	4	Подтягивание из виса юн.	14	11	8	6	4
		Подъём туловища дев	50	40	30	20	10
	5	Подъём ног юн.	11	9	7	5	3
		Отжимание от скамейки дев.	14	11	9	7	5
	Весенний семестр						
1	1	Подтягивание из виса юн.	14	11	8	6	4
		Подъём туловища дев.	50	40	30	20	10
	2	Подъём ног юн.	11	9	7	5	3
		Отжимание от скамейки дев.	14	11	9	7	5
		Жизненно-необходимые умения и навыки					
		Бег на лыжах 5 км.(мин) юн.	26.50	27.30	29.40	30.45	добежать
		Бег на лыжах 3 км.(мин) дев.	16.15	18.25	19.30	20.35	добежать
2	3	Бег 100 м (с) юн.	13.80	14.30	14.70	15.00	15.30
		Бег 100 м (с) дев.	16.50	16.80	17.90	18.80	19.60
	4	Прыжок в длину с места юн.	235	228	220	210	200
		Прыжок в длину с места дев.	180	170	155	140	130
	5	Бег 1000 м (мин) юн.	3.35	3.46	3.56	4.07	4.17
		Бег 500 м (мин) дев.	2.10	2.20	2.30	2.40	2.50

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской

группы

№ п/п	Тесты	5	4	3	2	1
1	Сгибание и выпрямление рук в упоре лё- жа юн.	30	25	20	15	10
	Тоже, на бруске 50 см. дев.	12	9	6	5	3
2	Подтягивание на перекладине юн.	8	6	5	4	3
	Подтягивание туловища дев.	30	25	20	15	10
3	Прыжок в длину с места (см.) юн.	220	210	200	190	180
	Прыжок в длину с места (см.) дев.	160	150	135	120	110

4	Бег 100 м (сек) юн.	14.00	14.50	15.50	16.00	16.50
	Бег 100 м (сек) дев.	17.00	18.00	20.00	21.00	22.00
5	Упражнение с мячом (штрафные броски) из 10 бросков	5	4	3	2	1
6	Упражнение на гибкость	коснуть-ся лбом колен	поло-жить ла-дони на пол	кос-нуться руками пола		
7	Упражнение со скакалкой	100	80	60	40	20
8	Бег 30 м (сек) юн.	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6

Темы научной работы для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре

1 Здоровый образ жизни студентов

- Закаливание как один из способов укрепления иммунитета и поддержания уровня здоровья.
- Опасность курения, как фактора, снижающего общий уровень здоровья человека.
- Влияние употребления алкогольных напитков на снижение физической и умственной работоспособности.
- Опасность употребления наркотических веществ и влияние наркотиков на здоровье человека.
- НОТ и правильный режим дня как основа оптимизации работоспособности студентов в период сессии.
- Особенности организации правильного питания молодых людей для повышения уровня их работоспособности.
- Влияние ростовесового показателя молодых людей 18-20 лет на их уровень работоспособности и самооценку.
- Регулярные занятия физической культурой как средство повышения работоспособности и укрепления здоровья студентов.

2 Антропометрия и морфология

- Особенности ростовесового показателя студентов СИ(филиал)БашГУ г.Сибай
- Проблемы телосложения, характерные для студентов СИ(филиал)БашГУ г.Сибай
- Особенности строения стопы и методы её коррекции в юношеском возрасте.
- Исследование особенностей сердечнососудистой системы студентов СИ(филиал)БашГУ г.Сибай .
- Исследование динамики ЧСС как средство контроля за уровнем нагрузки на занятиях по физической культуре.
- Методика самомассажа как эффективное средство восстановления работоспособности мышц после физической нагрузки.

3 Спортивная медицина

- Исследование уровня заболеваемости ОРЗ и ОРВИ среди студентов СИ(филиал)БашГУ г.Сибай и методы профилактики.
- Исследование уровня сердечно-сосудистых заболеваний среди студентов СИ(филиал)БашГУ г.Сибай и методы профилактики.
- Исследование динамики желудочных заболеваний среди студентов СИ(филиал)БашГУ г.Сибай и методы профилактики.

- Исследование динамики остроты зрения за период обучения в высшем учебном заведении и методы профилактики.
- Исследование заболеваемости органов дыхания у студентов СИ(филиал)БашГУ г.Сибай и методы профилактики.
- Исследование заболеваний опорно-двигательного аппарата студентов СИ(филиал)БашГУ г.Сибай и методы профилактики и коррекции.

4 Методика физической культуры

- Разминка как важный фактор подготовки к эффективной работе мышц.
- Круговая тренировка как эффективный метод развития силы на занятиях по физической культуре.
- Методика развития силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в тренажерном зале.
- Методы развития координационных способностей у студентов на занятиях по физической культуре.
- Методы развития гибкости у молодых людей 18-20 лет на занятиях по физической культуре.
- Игровой метод как эффективный способ совершенствования приемов игры в баскетбол на занятиях по физической культуре в вузе.
- Наиболее эффективные приемы обучения отдельным техническим приемам игры в баскетбол.
- Особенности обучения тактическим приемам игры в волейбол студентов на занятиях по физической культуре.
- Методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре.
- Наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре.

5 Спортивная психология

- Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре.
- Применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре.
- Влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре.
- Методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре.
- Влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре.
- Методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

6 Спортивная метрология

- Статистический анализ скоростно-силовой подготовленности студентов N года поступления.
- Статистический анализ силовой подготовленности студентов N года поступления.
- Статистический анализ общей выносливости студентов N года поступления.
- Сравнение результатов тестирования скоростно-силовой подготовленности студентов разных лет поступления.
- Сравнение результатов тестирования общей выносливости студентов разных лет поступления.
- Сравнение результатов тестирования силовой подготовленности студентов разных лет поступления.
- Динамика развития скоростно-силовой подготовленности студентов N курса.
- Динамика развития силовой подготовленности студентов N курса.

– Динамика развития общей выносливости студентов N курса.

Рейтинг-план дисциплины

Направление

курс 1,2, семестр 1,3 2018 / 2019 гг.

Количество часов по учебному плану 72, в т.ч. практическая работа 40,4, самостоятельная работа 31,6, ФКР 0,2.

Преподаватель: Полько Геннадий Михайлович

Кафедра: Физической культуры Естественно-математического факультета

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минималь-ный	Максималь-ный
Модуль 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента				
Текущий контроль			8	17
1. Контроль подготовленности	4	2	4	8
2. Тестовые задания	3	1	1	3
3. Аудиторная работа	3	2	3	6
Рубежный контроль				10
1. Сдача нормы физической подготовленности	10	1	4	10
Модуль 2 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе				
Текущий контроль			6	13
1. Контроль выполнения и проверка физической подготовленности	4	1	2	4
2. Тестовые задания	3	1	1	3
3. Аудиторная работа	3	2	3	6
Рубежный контроль				10
1. Письменная контрольная работа	10	1	4	10
Модуль 3 Практические основы применения основ физической культуры и спорта				
Текущий контроль			4	10
1. Контроль выполнения и проверка физической подготовленности	5	4	3	5
2. Аудиторная работа	3	1	1	5
Рубежный контроль				10
1. Нормы оценки физической подготовленности	10	1	4	10
Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)				
1. Посещение лекционных занятий			0	-6
2. Посещение практических занятий			0	-10
Поощрительные баллы				
Активная работа на практических занятиях Принятие участия на соревнованиях	5	2	5	10
Итоговый контроль				
Зачет				30
Итого:			35	110

Утверждено на заседании кафедры: физическая культура и спорт

Протокол № 1 от 31 августа 2018 г.

Зав. кафедрой _____ /Полько Г.М./

доцент _____ /Полько Г.М./

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта, Учебное пособие для высших учебных заведений, М.: Издательский центр «Академия» - 2002 – 312 с. **В библиотеке – в наличии 22 экз**
2. В.Столбов. История физической культуры. – М.:Просвещение,1989.- **В библиотеке – в наличии 12 экз**

Дополнительная литература:

1. Ю.М. Чернецкий. История Олимпийского движения: Учебное пособие. – Челябинск, 1991.- **В библиотеке – в наличии 18 экз**
 2. Р.А. Аюпов. Физическая культура и спорт в Башкортостане в годы Великой Отечественной Войны. –Уфа, 1995.- **В библиотеке – в наличии 15 экз**
 4. Р.А. Аюпов. Олимпийское движение в Башкортостане. Уфа, 1994.- **В библиотеке – в наличии 12 экз**
- в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

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

1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - <https://elib.bashedu.ru/>
2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - <https://biblioclub.ru/>
3. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com/>
4. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - <http://www.bashlib.ru/catalogi/>

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

Описание материально-технической базы по дисциплине «Физическая культура и спорт» <http://sibsu.ru/sveden/education/>