

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»
Сибайский институт (филиал) УУНиТ
Естественно-математический факультет



УТВЕРЖДАЮ:

Декан И.В. Суюндуков
(подпись, инициалы, фамилия)
«20» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 05.03.06 Экология и природопользование

шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация) Экология

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения **очно-заочная**

(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 05.03.06 Экология и природопользование, направленность (профиль, специализация) Экология, одобренного ученым советом СИ (филиала) УУНиТ (протокол №8 от 19.03.2025) и утвержденного директором 19.03.2025.

Заведующий кафедрой физической культуры
(наименование кафедры разработчика программы)



Полько Г.М.
(Ф.И.О.)

(подпись)

Разработчик программы



Служаева А.П.
(Ф.И.О.)

(подпись)

Руководитель образовательной программы



Полько Г.М.
(Ф.И.О.)

(подпись)

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

1.1 Цель дисциплины

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к обязательной части Блока 1 учебного плана данного направления подготовки. Дисциплина изучается на 1 курсе в 1,2 семестре очно-заочной формы обучения.

Цель дисциплины: укрепление физического и психического здоровья обучающихся, улучшение их физической формы.

1.2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

| <i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i> | | <i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i> |
|---|--|--|
| <i>код компетенции</i> | <i>наименование компетенции</i> | |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1.1. Знает виды физических упражнений УК-7.1.2. Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества УК-7.1.3. Знает научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни |
| | | УК-7.2.1. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки УК-7.2.2. Умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни |
| | | УК-7.3.1. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет **328** академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

| Виды учебной работы | Всего, часов | Количество часов в семестре |
|---|--------------|-----------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 | 328 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего) | 6 | 6 |
| в том числе: | - | - |
| лекции | - | - |
| лабораторные занятия | - | - |
| практические занятия | 6 | 6 |
| Другие виды работ в соответствии с УП: - эссе - контрольная работа - и др. | 0,2 | 0,2 |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 321,8 | 321,8 |
| Контактная работа по промежуточной аттестации | - | - |
| в том числе: | - | - |
| зачет | 2 | 2 |
| зачет с оценкой | - | - |
| курсовая работа (проект) | - | - |
| экзамен | - | - |

3. Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

| № | Раздел (тема) дисциплины | Виды деятельности | | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|----|------------------------------------|-------------------|----------------|------------------|----------|--------------------------------------|
| | | Лек., час | Лаб. раб., час | Практ. раб., час | СРС, час | |
| 1. | Развитие мышц брюшного пресса | | | 2 | 107 | ИЗ1, СТ |
| 2. | Развитие мышц ног, таза и поясницы | | | 2 | 107 | ИЗ2, СТ |
| 3. | Развитие мышц спины | | | 2 | 107,8 | ИЗ3, СТ, Т |

ИЗ-индивидуальное задание, СТ-словарь терминов, К – коллоквиум, Т – тестирование, Р – защита (проверка) рефератов, ИКР-индивидуальная контрольная работа, БРС – модульно-рейтинговая система

Таблица 4 – Лабораторные работы

| № | Наименование лабораторной работы | Объем, час. |
|-------|----------------------------------|-------------|
| 1. | | |
| 2. | | |
| Итого | | |

Таблица 5 – Практические (семинарские) занятия

| № | Наименование практических занятий | Объем, час. |
|---|--|-------------|
| 1 | Общая физическая подготовка как учебная дисциплина высшего профессионального образования | 1 |

| | | |
|-------|---|---|
| 2 | Основы построения самостоятельного занятия физическими упражнениями | 2 |
| 3 | Самоконтроль за состоянием здоровья. | 1 |
| 4 | Методические рекомендации по сдаче контрольных нормативов. | 1 |
| 5 | Методические рекомендации по написанию рефератов. | 1 |
| Итого | | |

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКАЯОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...

- а.** Римский император Феодосий I.;
- б.** Пьер де Фреди, барон де Кубертен;
- в.** Философ-мыслитель древности Аристотель;
- г.** Хуан Антонио Самаранч.

2. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...

- а.** В. Алексеев;
- б.** В. Иванов;
- в.** н. Орлов;
- г.** Н. Панин-Коломенкин.

3. Действующий президент МОК:

- а.** Барон Пьер де Кубертен;
- б.** Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
- в.** Граф Жак Роже;
- г.** Лорд Майкл Килланин.

4. Какая страна победила в общем медальном зачёте на летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году?

- а.** США;
- б.** Китай;
- в.** Великобритания;
- г.** Россия.

5. Анна Чичерова, Мария Савинова, Наталья Антюх, Елена Лашманова – чемпионки Олимпийских игр в...

- а.** спортивной гимнастике;
- б.** художественной гимнастике;
- в.** синхронном плавании;
- г.** лёгкой атлетике.

6. Мужская сборная команда по волейболу, какой страны стала Олимпийской чемпионкой в 2012 году?

- а.** Италия;
- б.** Бразилия;

- в. Россия;
- г. Болгария.

7. Где пройдет зимняя Олимпиада в 2014 году?

- а. Америка;
- б. Финляндия;
- в. Германия;
- г. Россия.

8. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал...

- а. Токио;
- б. Чикаго;
- в. Рио-де-Жанейро;
- г. Мадрид.

9. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».

- а. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;
- б. не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;
- в. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;
- г. относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

10. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. развитие физических качеств людей;
- б. сохранение и улучшение здоровья людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

11. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...

- а. способствующие повышению скорости движений;
- б. способствующие снижению веса тела;
- в. объединенные в форме круговой тренировки;
- г. способствующие увеличению мышечной массы.

12. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

- а. физической нагрузкой;
- б. интенсивностью физической нагрузки;
- в. моторной плотностью урока;
- г. общей плотностью урока.

13. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:

- а. слабую, среднюю, сильную;
- б. оздоровительную, физкультурную, спортивную;
- в. без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г. основную, подготовительную, специальную.

14. Назовите основные физические качества человека:

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

15. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

- а. гибкость;
- б. ловкость;
- в. быстрота;
- г. реакция.

16. С помощью какого теста определяется ловкость?

- а. 6-ти минутный бег;
- б. подтягивание;
- в. челночный бег;
- г. бег 100 метров.

17. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

- а. скоростным индексом;
- б. скоростной выносливостью;
- в. коэффициентом проявления скоростных способностей;
- г. абсолютным запасом скорости.

18. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...

- а. специальной выносливости;
- б. скоростной выносливости;
- в. общей выносливости;
- г. элементарных форм выносливости.

19. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...

- а. челночный бег;
- б. подвижные игры;
- в. прыжки через скакалку;
- г. упражнения «на равновесие».

20. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а. координацию;
- б. быстроту;
- в. выносливость;
- г. гибкость.

21. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как...

- а. индивидуальный;
- б. дозированный;
- в. повторный;
- г. рациональный.

22. Физические упражнения, используемые для исправления различных

деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...

- а. подводящими;
- б. корректирующими;
- в. имитационными;
- г. общеразвивающими.

23. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:

- а. время выполнения двигательного действия;
- б. продолжительность сна;
- в. коэффициент выносливости;
- г. величина частоты сердечных сокращений.

24. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...

- а. 120 ударов в минуту;
- б. 140 ударов в минуту;
- в. 160 ударов в минуту;
- г. 160 и выше ударов в минуту.

25. Главной причиной нарушения осанки является...

- а. слабость мышц;
- б. привычка к определенным позам;
- в. отсутствие движений во время школьных уроков;
- г. ношение сумки, портфеля в одной руке.

26. Основными источниками энергии для организма являются:

- а. белки и жиры;
- б. витамины и жиры;
- в. углеводы и витамины;
- г. белки и витамины.

27. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

- а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;
- б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;
- в. ожидается команда «марш»;
- г. поворот осуществляется в произвольном направлении.

28. Назовите размеры волейбольной площадки:

- а. 6м x 9м;
- б. 6м x 12м;
- в. 9м x 12м;
- г. 9м x 18м.

29. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?

- 1. Функциональная подготовка организма;
- 2. Разучивание двигательных действий;
- 3. Коррекция осанки;
- 4. Воспитание физических качеств;
- 5. Восстановление работоспособности;
- 6. Активизация внимания.

- а. 1, 4.
- б. 2, 4.
- в. 2, 6.
- г. 3, 5.

30. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации...

- а. физиологической;
- б. по признаку спортивной специализации;
- в. по признаку особенностей мышечной деятельности;
- г. биомеханической.

Темы написания конспектов:

1. Спортивное движение в РБ
2. Олимпийское движение в древности
3. Олимпийское движение в Республике Башкортостан
4. Роль Пьера де Кубертена в Олимпийском движении
- 5.

Вопросы для написания докладов:

1. Спортсмены, специализации, достигшие высоких результатов в спорте
2. Спортсмены вашего района
3. Олимпионики древней Греции
4. Деятельность П.Ф.Лесгафта
5. Роль Пьера де Кубертена в Олимпийском движении

Темы коллоквиумов:

1. Олимпийское движение в России
2. Олимпийское движение в Республике Башкортостан
3. Участие башкирских спортсменов в Олимпиадах

Примерные вопросы для контроля освоенности общекультурной компетенции УК-

7

1. Учение П.Ф.Лесгафта о физическом воспитании и его педагогическая деятельность,
2. Спортивно-массовая работа в первые годы Советской власти.
3. Военно-физическая подготовка населения страны в годы Великой отечественной войны.
4. Спортсмены в боях за Родину на фронтах Великой отечественной войны.
5. Физкультурная работа в тылу страны в военные годы.
6. Физическое воспитание в учебных заведениях после окончания Великой отечественной войны.
7. Физкультурно-массовая и спортивная работа в послевоенные годы.
8. Развитие науки о физическом воспитании после Великой отечественной войны
9. Возникновение Олимпийских игр в древней Греции.
10. Эллинский период древних Олимпийских игр.
11. Римский период древних Олимпийских игр. Гибель Олимпии.
12. Возрождение Олимпийских игр.
13. Деятельность Пьера де Кубертена.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы

Критериями оценивания при *модульно-рейтинговой системе* являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины (*для экзамена*: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10; *для зачета*: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

(*для экзамена*:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов).

Рейтинг – план дисциплины (при необходимости)

Общая физическая подготовка

(название дисциплины согласно рабочему учебному плану)

Направление **Экология и природопользование**

Направленность (профиль) подготовки **Экология**

курс 1, семестр 1,2

Таблица 6.

| Виды учебной деятельности студентов | Балл за конкретное задание | Число заданий за семестр | Баллы | |
|--|----------------------------|--------------------------|-------------|--------------|
| | | | Минимальный | Максимальный |
| Модуль 1 Введение в курс. История физической культуры и спорта зарубежных стран | | | | |
| Текущий контроль | | | 5 | 10 |
| 1. Аудиторная работа | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 2. Ответы на теоретические вопросы на семинаре | 2 | 3 | 2 | 4 |
| 3. Доклад и презентация | 1,5 | 2 | 2 | 3 |
| Рубежный контроль | | | 5 | 10 |
| 1. Письменная контрольная работа | 3,3 | 3 | 5 | 10 |
| Модуль 2. Отечественная история физической культуры и спорта | | | | |
| Текущий контроль | | | 6 | 15 |
| 1. Аудиторная работа | 1 | 3 | 2 | 3 |
| 2. Ответы на теоретические вопросы на семинаре | 2 | 3 | 2 | 6 |
| 3. Доклад и презентация | 3 | 2 | 2 | 6 |
| Рубежный контроль | | | 6 | 10 |
| 1. Письменная контрольная работа | 3,3 | 3 | 6 | 10 |
| Модуль 3 История международного Олимпийского движения | | | | |

| | | | | |
|--|-----|---|-----------|------------|
| Текущий контроль | | | 6 | 15 |
| 1. Аудиторная работа | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 2. Ответы на теоретические вопросы на семинаре | 3 | 2 | 2 | 6 |
| 3. Доклад и презентация | 2,5 | 2 | 2 | 5 |
| Рубежный контроль | | | 6 | 10 |
| 1. Письменная контрольная работа | 5 | 2 | 6 | 10 |
| Поощрительные баллы | | | | |
| выполнение заданий повышенной сложности | | | | 10 |
| Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов) | | | | |
| Посещение лекционных занятий | | | 0 | -6 |
| Посещение практических занятий | | | 0 | -10 |
| Итоговый контроль | | | | |
| экзамен | 30 | | | 30 |
| ИТОГО | | | 45 | 110 |

Примерные темы для обсуждения

1. 1. Возникновение и развитие физической культуры (ФК) в первобытном обществе.
2. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
3. Физическая культура в средние века.
4. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения (*Фельтре, Рабле, Мор, Кампанелла, Мерку-риалис, Каменский*).
5. Становление и развитие педагогических основ буржуазной системы физвоспитания (*Локк, Руссо, Песталоцци*, школы нового типа).
6. Немецкая система гимнастики.
7. Шведская система гимнастики.
8. Французская система гимнастики.
9. Сокольская система гимнастики.
10. Возникновение и развитие рабочего спортивно-гимнастического движения в период новой истории.
11. Развитие буржуазного спортивно-гимнастического движения в период новой истории. Скаутские отряды.
12. Развитие рабочего спортивно-гимнастического движения в XX веке в зарубежных странах.
13. Буржуазное спортивно-гимнастическое движение перед второй мировой войной.
14. Развитие физкультурного движения в странах социалистического содружества (бывшего).
15. ФК и С в развивающихся странах в XX веке.
16. Физическая культура и спорт в развитых странах в XX веке.
17. Физические упражнения (ФУ) и игры в народном быту в древние времена у народов России.
18. Военно-физическое воспитание господствующих классов России в древние времена.
19. Вопросы физического воспитания в медицинской и педагогической литературе России в эпоху феодализма (*Авиценна, Славинецкий*).
20. Физическое воспитание в учебных заведениях России в XVIII веке и первой половине XIX века.
21. Военно-физическая подготовка в русской армии в XVIII веке и первой половине XIX века.
22. Физическое воспитание и спорт в народном быту россиян в XVIII веке и первой половине XIX века.

23. Спорт и игры в быту дворянства в России в XVIII веке и первой половине XIX века.
24. Развитие педагогической и естественно-научной мысли в области физического воспитания в России в XVIII веке и первой половине XIX века (*Ломоносов, Радищев, Новиков, Белинский, Герцен*).
25. Развитие идейно-теоретических основ физического воспитания во второй половине XIX века (*Чернышевский, Добролюбов, Сеченов, Павлов*).
26. Учение П.Ф.Лесгафта о физическом воспитании и его педагогическая деятельность.
27. Физическое воспитание в учебных заведениях во второй половине XIX века в России.
28. Физическое воспитание в русской армии во второй половине XIX века.
29. Развитие российского спорта и участие российских спортсменов в международных соревнованиях.
30. Коренные преобразования в области физического воспитания в школах послеоктябрьской революции и первые успехи физкультурного движения.
31. Новые формы и методы организации и руководства физкультурным движением после Октябрьской революции.
32. Выделение комплекса ГТО и ЕВСК.
33. Физическое воспитание учащейся молодежи в первые годы Советской власти.
34. Спортивно-массовая работа в первые годы Советской власти.
35. Военно-физическая подготовка населения страны в годы ВОВ.
36. Спортсмены в боях за Родину на фронтах ВОВ.
37. Физкультурная работа в тылу страны в военные годы.
38. Физическое воспитание в учебных заведениях после окончания ВОВ.
39. Физкультурно-массовая и спортивная работа в послевоенные годы.
40. Развитие науки о физическом воспитании после ВОВ..
41. Возникновение Олимпийских игр в древней Греции.
42. Эллинский период древних Олимпийских игр.
43. Римский период древних Олимпийских игр. Гибель Олимпии.
44. Возрождение Олимпийских игр.
45. Деятельность Пьера де Кубертена.
46. I Олимпийские игры. Трудности в организации.
47. Игры II Олимпиады.
48. Игры III Олимпиады.
49. Игры IV Олимпиады.
50. Игры V Олимпиады.
51. Игры VI-VII Олимпиады.
52. Игры IX, X, XI Олимпиад.
53. Олимпийское движение в период после второй мировой войны.
54. Игры XIV-XV Олимпиад.
55. Игры XVI-XVI Олимпиад.
56. Игры XVIII-XIX Олимпиад.
57. Игры XX-XXI Олимпиад.
58. Игры XXI-XXIII Олимпиад.
59. Игры XXIV-XXV Олимпиад.
60. Участие спортсменов Башкортостана в Олимпийских играх.
61. История открытия физкультурных учебных заведений в Башкортостане.
62. Физическая культура в Башкортостане в годы ВОВ.
63. Спартакиада в Башкортостане

Критерии оценки (в баллах):

| Количество баллов | Критерии оценивания тем для обсуждения |
|-------------------|--|
| 2 | При ответе студент демонстрирует свободное владение заявленной проблемой, умение грамотно использовать физический понятийный аппарат в рамках рассматриваемого вопроса, не использует конспект семинарского занятия как план при ответе. |

| | |
|---|---|
| 1 | При ответе на вопрос студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. |
| 0 | Дан в целом неверный ответ |

Задания для контрольной работы

Критерии оценки (в баллах):

| Критерии оценивания контрольной работы | Количество баллов |
|---|-------------------|
| Студент выполнил работу без ошибок и недочетов; допустил не более одного недочета | 5 |
| Студент выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета или не более двух недочетов; | 4 |
| Студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил: не более двух грубых ошибок; или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета; или не более двух-трех негрубых ошибок; или одной негрубой ошибки и трех недочетов; или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов; | 3 |
| Студент правильно выполнил менее половины работы | 2 |

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. В. Столбов. История физической культуры. - М.: Просвещение, 1989.
2. Л. Кун. Всеобщая история физической культуры и спорта / Под общ. ред. В. Столбова (перевод с венгерского). - М.: Радуга, 1982.
3. Р. А. Аюпов. Спорт и туризм в Башкортостане за семь лет государственного суверенитета 1990-1997 гг.: Документы, события, факты. - Уфа, 1997.
4. Р. А. Аюпов. Физическая культура и спорт в Башкортостане в годы Великой Отечественной Войны. - Уфа, 1995.
5. Р. А. Аюпов. Первая спартакиада // Советская Башкирия. -1994, №11-12.-С9.
7. Р. А. Аюпов. Олимпийское движение в Башкортостане. - Уфа, 1994.
8. Ю. М. Чернецкий. История Олимпийского движения: Учебное пособие. - Челябинск, 1991.
9. Башкирская национальная спортивная борьба "куреш": Правила соревнований. -Уфа, 1991.
10. Материалы Межрегиональной научно-практической конференции 7 октября 1998 г. - Уфа, 1998.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Библиотека учебной и научной литературы - <http://sbiblio.com/biblio>

Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru>

Электронно-библиотечная система - <http://znanium.com>

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

| Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий | Вид занятий | Наименование оборудования, программного обеспечения |
|---|--------------------------------------|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Аудитория № 465 Спортивный зал | Практические занятия | Спортивный зал, тренажерный зал, спортивный инвентарь, |
| Аудитория № 313 | Помещения для самостоятельной работы | Демонстрационная доска, проектор – 1 Учебная и специализированная мебель, трибуна, учебно-наглядные пособия, доска, компьютеры (7 шт.) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Сибайского института (филиала) УУНиТ, сеть Wi-Fi, мультимедиа проектор, экран. |
| Аудитория № 325 | Помещения для самостоятельной работы | Учебная и специализированная мебель, технические средства обучения, учебное оборудование, в том числе: трибуна, компьютеры (12 шт.) с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Сибайского института (филиала) УУНиТ, мультимедиа проектор, экран. |