

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

УТВЕРЖДАЮ:



Декан

И

И.В. Суюндуков

(подпись, инициалы, фамилия)

«20» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Приемы самообороны

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 44.03.05 Педагогическое образование

шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)




Физическая культура и Спортивная подготовка

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения -заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование, направленность (профиль, специализация) физическая культура и Спортивная подготовка, одобренного ученым советом СИ (филиала) УУНиТ (протокол №8 от 19.03.2025) и утвержденного директором 19.03.2025.

Заведующий кафедрой естественных наук <i>(наименование кафедры разработчика программы)</i>	 _____ <i>(подпись)</i>	<u>Г.М. Полько</u> (Ф.И.О.)
Разработчик программы	 _____ <i>(подпись)</i>	<u>Г.М. Полько</u> (Ф.И.О.)
Руководитель образовательной программы	 _____ <i>(подпись)</i>	<u>Г.М. Полько</u> (Ф.И.О.)

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

1.1 Цель дисциплины

Дисциплина **Приемы самообороны**

относится к обязательной части Блока 1 учебного плана Б1.В.02.ДВ.02.01 (Дисциплины (модули) по выбору ДВ.2) данного направления подготовки. Дисциплина изучается на 4 курсе в 8 семестре -заочной формы обучения.

Цель дисциплины: Основной задачей данного предмета является обеспечение единства и точности измерений. Приемы самообороны как научная дисциплина представляет собой часть общей физической подготовки. К ее основным задачам относятся:

Раздел 1. Овладение теоретико-методическими основами спортивной подготовки в борьбе

Раздел 2. Построение и планирование различных структурных образований тренировочного процесса в ИВС

Контрольная работа по 2 разделу

Раздел 3. Проведение педагогического контроля и спортивного отбора в процессе многолетней подготовки в ИВС

Контрольная работа по 3 разделу 22

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	ИУК 7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 14 зачетные единицы (з.е.), 108 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	108	108

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	18	18
в том числе:	18	18
лекции	6	6
лабораторные занятия		
практические занятия	12	12
Другие виды работ в соответствии с УП: - эссе - контрольная работа - и др.	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	79	79
Контактная работа по промежуточной аттестации	0,2	0,2
в том числе:	0,2	0,2
зачет		
зачет с оценкой	-	-
курсовая работа (проект)	-	-
экзамен	9	9

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.	Овладение теоретико-методическими основами спортивной подготовки в борьбе	2		4	20	ИЗ1, СТ
2.	Построение и планирование различных структурных образований тренировочного процесса в ИВС	2		4	20	ИЗ2, СТ
3.	Проведение педагогического контроля и спортивного отбора в процессе многолетней подготовки в ИВС	2		4	39	ИЗ3, СТ, Т
4.						
5.						
6.						

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	Форма одежды, оборудование и инвентарь зала спортивной борьбы	2
2	Упорядочение множества действий, встречающихся в деятельности тренера по национальной борьбе «курэш».	2
3	Многоуровневая классификационная схема техники национальной борьбы «курэш».	2
4	Терминология техники национальной борьбы «курэш» и ее разновидности.	2
5	Порядок образования полных названий приемов техники национальной борьбы «курэш».	2
6	.Правила соревнований как фактор всей работы по национальной борьбе «курэш»: учебный, тренировочный и воспитательный	2

7		
8		
Итого		12

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

1. Совершенствование знаний, умений и навыков анализа
2. выполнения техники национальной борьбы «курэш» по группам
3. классификации
4. Методические занятия Анализ техники национальной борьбы «курэш» осуществляется по мере освоения материала практических занятий, предусматривающих изучение основ техники национальной борьбы «курэш».
5. Приемы, защиты и контрприемы. Все броски выполняются после подъема т.е. отрыва от ковра.
6. Бросок подворотом (бедро) Защиты: бросок прогибом.
7. Бросок подворотом (бедро). Защиты: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сваливание сбиванием; б) бросок прогибом с подсадом, в) бросок прогибом с зашагиванием, г) бросок наклоном с прогибом.
8. Бросок прогибом. Защита: присесть, отставляя ногу назад. Контрприемы: а) сваливание сбиванием; б) бросок прогибом.
9. 2. Изучение и совершенствование навыков организации занятий по национальной борьбе «курэш» и навыков проведения отдельных частей урока
10. Учебная практика
11. Выполнение обязанностей дежурного (построение учебной группы, организация внимания, подача строевых команд, рапорт).
12. подача команд в ходе подготовительной части урока (упражнения гимнастики, акробатики, легкой атлетики, тяжелой атлетики, упражнения с сопротивлением).
13. Проведение строевых упражнений: построение в шеренгу, колонну, расчет по порядку на 1 - 2-й; рапорт. Повороты на месте, в движении. Движения шагом и бегом (начало движения, остановка, ускорение, замедление), размыкание и смыкание, перестроение в колонну по одному, по два, по четыре, по кругу, по расчету,
14. Проведение обще-развивающих упражнений.
15. Гимнастика. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, палки, скакалки и др.); упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, канат, шест, наклонная лестница, бревно, перекладина); прыжки простые и опорные.
16. Акробатика. Кувырки вперед и назад; полет-кувырок в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул и др.); кувырок одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; переворот боком, переворот вперед; парные кувырки вперед и назад; парный переворот назад и др.
17. Легкая атлетика. Бег и эстафеты на короткие дистанции из различных стартовых положений, бег на средние дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий: прыжки в длину и высоту с места и разбега; тройной прыжок; метания; толкание и бросание различных снарядов разного веса.
18. Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты; спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, регби, ручной мяч и др.).
19. Тяжелая атлетика. Упражнения с гириями, гантелями и штангой (жим, рывок, толчок) различного веса, работа с партнерами, количества подходов и пр.
20. 3. Изучение страховки и самостраховки выполнения техники по группам приемов.

21. Методические занятия
22. Биомеханический анализ техники с позиций предупреждения травматизма. Специальные упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата борца.
23. Упражнения для укрепления моста. Упражнения для мышц шеи (индивидуальные и парные), движения в положении стоя на мосту с поворотом и без поворота головы, упражнения в положении моста с отягощениями (мешок, чучело, партнер, штанга, гири), вставание на мост из положения стойки с опорой на партнера, стоящего в партере, то же с последующим переворотом через голову, то же с отягощением (мешок, чучело, партнер), вставание с моста в стойку, забегание из положения стоя на мосту без партнера и с партнером, удерживающим различными захватами сбоку-спереди.
24. Упражнения с сопротивлением. Перетягивание палки в положении сидя, стоя: перетягивание каната, перетягивание партнера.
25. Упражнения в падениях. Падение вперед из положения стоя на коленях (на руки, без упоры руками, прогнувшись), падения вперед на руки из положения стоя, падения назад с поворотом грудью к коврику, падения на спину - самостраховка.
26. Подготовительные упражнения к выполнению основных движений атакующего, при выполнении приемов (прогибом, наклоном, поворотом, подворотом, вращением, скручиванием), на месте и в движении.
27. Упражнения с чучелом: захваты, удержание захватов, отрывы от коврика; основные броски: наклоном, прогибом, подворотом (бедро).
28. Изучение приемов страховки и самостраховки. Учебная практика
29. Объяснение и показ специальных упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата.
30. Упражнения в страховке и самостраховке.
31. 4. Характеристика спортивной подготовленности борцов
32. Методические занятия
33. Методы определения технической и тактической подготовленности борцов.
34. Изучение и овладение навыками регистрации, классифицирования и систематизирования данных педагогических наблюдений за выполнением приемов техники и тактики в тренировочных и соревновательных схватках: количество применяемых приемов, качественная оценка применения приемов техники и тактики.
35. 5. Составление индивидуального плана тренировки и анализ его выполнения
36. Методические занятия
37. Определение понятий "подготовка" и "подготовленность" в борьбе «курэш». Стороны подготовки: физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая.
38. Методика приема нормативных требований по различным сторонам подготовки спортсменов.
39. Составление индивидуального плана тренировки в зависимости от уровня подготовленности борца с учетом особенностей календаря соревнований.
40. 6. Основы судейства соревнований
41. Методические занятия Анализ основных разделов правил соревнований по национальной борьбе «курэш».
42. Овладение навыками оценки приемов. Определение пассивности и активности борцов, определение победителя. Судейская жестикуляция.
43. Учебная практика Судейство учебных схваток. Выполнение обязанностей арбитра и бокового судьи.
44. Зачетные требования
45. Сдать зачеты за семестры, включающие в себя: выполнение требования учебной программы; представление и защиту реферата по заданной преподавателем теме в

- соответствии с нижеприведенным примерным перечнем вопросов для I курса; выполнение нормативов по физической и технико-тактической подготовке в соответствии с требованиями программы курса; представление и защиту индивидуального плана тренировки на следующий год; участие в судействе 2 - 3-х соревнований; выбор темы курсовой работы в соответствии с нижеприведенным примерным перечнем вопросов курса.
46. Сдать экзамен по теоретическому разделу программы курса в соответствии со следующим перечнем вопросов:
 47. Примерный перечень вопросов к экзаменам и для самостоятельной подготовки студентов
 48. I .Борьба «курэш» в системе физического воспитания страны. Особенности и педагогическое значение.
 49. 2.История спортивной борьбы (Древний период: Египет).
 50. 3.История спортивной борьбы (Древняя Греция),
 51. 4.Форма одежды, оборудование и инвентарь зала спортивной борьбы.
 52. 5.Упорядочение множества действий, встречающихся в деятельности тренера по национальной борьбе «курэш».
 53. 6. МноФГБОУровневая классификационная схема техники национальной борьбы «курэш».
 54. 7.Терминология техники национальной борьбы «курэш» и ее разновидности.
 55. 8.Порядок образования полных названий приемов техники национальной борьбы «курэш».
 56. 9.Правила соревнований как фактор всей работы по национальной борьбе «курэш»: учебный, тренировочный и воспитательный.
 57. 10.Эволюция правил соревнований по национальной борьбе «курэш».
 58. II .Объективность выявления победителя - основное назначение правил соревнований по национальной борьбе «курэш».
 59. 12.Механизм эффективности приемов техники в борьбе «курэш».
 60. 13.Биомеханические особенности техники национальной борьбы «курэш» (на примере бросков прогибом и с зашагиванием).
 61. 14. Фазовая структура техники бросков в борьбе «курэш».
 62. 15.Критерии оценки качества выполнения техники национальной борьбы «курэш».
 63. 16.Роль "атакующего" и "атакованного" борцов в выполнении приемов техники на этапе изучения.
 64. 17.Цель и биомеханическая характеристика бросков, сваливаний.
 65. 18.Страховка и само страховка в процессе выполнения приемов техники. Их методическое и педагогическое значение.
 66. 19.Физическая сила борца как базовое физическое качество для развития других его физических качеств.
 67. 20.Основные методы силовой подготовки борца (непредельные, предельные отягощения, упражнения в статических режимах).
 68. 21.Определение понятий: "площадь опоры "; "общий центр тяжести тела" и его проекция на площадь опоры.
 69. 22.Содержание специальных упражнений и подводящих приемов, используемых в процессе овладения сложной техникой национальной борьбы «курэш».
 70. 23 .Раздельный и целостный метод обучения технике национальной борьбы «курэш» юношей.
 71. 24.Укажите подклассы приемов техники, относящихся ко всем видам спортивной борьбы.
 72. 25 .Особенности методики изучения техники национальной борьбы «курэш» в условиях учебной группы и индивидуально.
 73. 26.Задачи и содержание подготовительной части урока по национальной борьбе

- «курэш».
74. 27. Задачи и содержание основной части урока по национальной борьбе «курэш».
 75. 28. Содержание и значение методических указаний в ходе проведения подготовительной части урока национальной борьбы «курэш».
 76. 29. Методика и значение коррекции выполнения техники национальной борьбы «курэш» в условиях учебно-тренировочных занятий
 77. 30. Методика расширения разнообразия изучаемой техники национальной борьбы «курэш» в процессе ее повторения.
 78. 31. Дидактический принцип последовательности изучения сложной техники национальной борьбы «курэш» на примере бросков прогибом.
 79. 32. Характеристика движения атакуемого и атакующего в выполнении приемов техники национальной борьбы «курэш» на примере бросков прогибом или с зашагиванием.
 80. 33. Требования к физической подготовленности, необходимой для изучения сложной техники национальной борьбы «курэш».
 81. 34. Приемы техники национальной борьбы «курэш», которые, по Вашему мнению, не следует изучать в первые годы занятий и почему?
 82. 35. Иерархическое построение классификации техники национальной борьбы «курэш» и ее методическое значение.
 83. 36. Субординация как свойство классификационной схемы техники национальной борьбы «курэш».
 84. 37. Соподчинение объектов классифицирования техники и способ решения спорных случаев в практике национальной борьбы «курэш».
 85. 38. Классификационная схема техники национальной борьбы «курэш».
 86. 39. Краткие названия приемов техники национальной борьбы «курэш» и их значение в общении специалистов.
 87. 40. Определение понятий "плечо силы", "рычаг", "пара сил" и их значение в построении техники национальной борьбы «курэш».
 88. 41. Определение понятий "плечо силы тяжести", "угол устойчивости" и их значение в построении техники национальной борьбы «курэш».
 89. 42. Роль и значение захватов пояса в технике национальной борьбы «курэш».
 90. 43. Основное действие атакующего борца в приеме техники национальной борьбы «курэш» и его место в классификационной схеме.
 91. 44. Гигиенические требования к месту занятий борьбой курэш и их воспитательное значение.
 92. 45. Гигиенические требования к занимающимся борьбой курэш.
 93. 46. Эволюция правил соревнований. Изменения весовых категорий борцов. Причины. Значение изменений.
 94. 47. Эволюция правил соревнований. Изменения времени схватки. Причины. Значение изменений.
 95. 48. Эволюция правил соревнований. Изменение формы и площади борцовского ковра. Причины. Значение изменений.
 96. 49. Приемы техники национальной борьбы «курэш», запрещенные современными правилами соревнований. Анализ причин запрещения.
 97. 50. Деятельность тренера по национальной борьбе «курэш» по предупреждению травматизма борцов при обучении.
 98. 51. Состав судейской коллегии в борьбе «курэш» и процесс определения победителя.
 99. 52. Права и обязанности бокового судьи. Практическая значимость мнения бокового судьи.
 100. 53. Права и обязанности судьи на ковре. Практическая значимость его мнения в определении победителя.
 101. 54. Заместитель главного судьи. Его функции, права и обязанности.

102. 55. Главный судья соревнований. Его функции организатора и руководителя, анализы спортивных случаев, принятие решений.
103. 56. Анализ спортивных случаев в определении победителя и порядок принятия решения.
104. 57. Ошибки судей. Их разновидность и возможность влияния на определение победителя.
105. 58. Условия соревнований, необходимые для четкого и объективного судейства.

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Раздел 1. Владение теоретико-методическими основами спортивной подготовки в борьбе

1.1. Общие основы спортивной подготовки спортсменов

1.2. Основные стороны спортивной подготовки

1.3 Совершенствование физической подготовки спортсменов.

Совершенствование технической подготовки спортсменов.

Совершенствование тактической подготовки спортсменов

Психологическая подготовка спортсменов.

1.7 Интегральная подготовка спортсменов

1.8 Спортивная тренировка

Контрольная работа по 1 разделу

Раздел 2. Построение и планирование различных структурных образований тренировочного процесса в ИВС

2.1 Микроструктура и мезоструктура процесса подготовки спортсменов

2.2 Макро структура процесса подготовки спортсмена

2.3 Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов.

2.4 Формирование срочных адаптационных реакций организма спортсменов

2.5 Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов

2.6 Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в годичном цикле

2.7 Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организме с учётом специфики соревновательной деятельности Контрольная работа по 2 разделу

Раздел 3. Проведение педагогического контроля и спортивного отбора в процессе многолетней подготовки в ИВС

3.1 Педагогический контроль в системе спортивной подготовки

Спортивный отбор и спортивная ориентация в ИВС

3.3 Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке

3.4 Выполнение необходимых процедур по определению физиологических показателей функциональной подготовленности

3.5 Развитие и совершенствование физиологических функций, необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях сбивающих факторов и при различных функциональных состояниях

3.6 Использование психологических средств восстановления

3.7 Использование медико - биологических средств восстановления

3.8 Выполнение контроль переводных нормативов.

3.9 Диспансеризация

Контрольная работа по 3 разделу 2 2

Раздел 4. По строение системы соревнований и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в ИВС

4.1 Соревновательная деятельность в спорте

4,2 Руководство соревновательной деятельностью в ИВС

4.3 В не тренировочные и вне соревновательные факторы в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов

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)

Приемы самообороны

(название дисциплины согласно рабочему учебному плану)

Направление **Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки **Физическая культура и Спортивная подготовка**
курс 4_, семестр 8

Таблица 6.

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
Модуль 1. предмет и задачи самообороны				
Текущий контроль			12	16
1. Словарь терминов	2	1	2	2
2. Решение экспериментальных и расчетных задач	-	10 задач	1	3
3. Работа при обсуждении вопросов аудиторной работы	2	4	3	8
4. Отчет по лабораторной работе	1	3	3	3
Рубежный контроль			6	10
1. Контрольная работа №1	-	5	3	5
2. Индивидуальное задание №1	-	2	1	2
3. Тестовый контроль	-	20 заданий	2	3
Модуль 2. виды техники и тактики в борьбе				

Текущий контроль			8	12
1. Словарь терминов	2	1	2	2
2. Решение экспериментальных и расчетных задач	-	10 задач	1	3
3. Работа при обсуждении вопросов аудиторной работы	2	2	3	4
4. Отчет по лабораторной работе	1	3	3	3
Рубежный контроль			6	10
1. Контрольная работа №2	-	5	3	5
2. Индивидуальное задание №2	-	2	1	2
3. Тестовый контроль	-	20 заданий	2	3
Модуль 3. Судейство				
Текущий контроль			7	12
1. Словарь терминов	2	1	2	2
2. Решение экспериментальных и расчетных задач	-	10 задач	1	3
3. Работа при обсуждении вопросов аудиторной работы	2	2	3	4
4. Отчет по лабораторной работе	1	3	3	3
Рубежный контроль			6	10
1. Контрольная работа №1	-	5	3	5
2. Индивидуальное задание №2	-	2	1	2
3. Тестовый контроль	-	20 заданий	2	3
Поощрительные баллы			0	10
1. Студенческая олимпиада	5	1	0	5
2. Публикация статей	3	1	0	3
3. Работа со школьниками (кружок, конкурсы, олимпиады)	2	1	0	2
Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)				
1. Посещение лекционных занятий			0	-6
2. Посещение лабораторных занятий			0	-10
Итоговый контроль				
1. Зачет (дифференцированный зачет)	10	1	10	30
ИТОГО:			60	110

Критерии оценки (в баллах):

Количество баллов	Критерии оценивания на вопросы для аудиторной работы
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

Словарь терминов (гlossарий)

В качестве самостоятельной работы студент должен составить *словарь терминов (гlossарий)* по данной дисциплине, который в последствие необходимо сдать в устной форме преподавателю.

Примерный (неполный) список терминов:

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

5.1 Основная учебная литература

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.

Дополнительная литература:

1. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: АО "Аспект Пресс", 1995 г.
2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н. Г., Щеголев В. А., Волков В. Ю., и др.: - СПб.: СПбГУ, 1999.
3. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В. Ю. Волков, Л. М. Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. - СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. 322 с.

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. www.xumuk.ru
2. www.chem.msu.ru
3. www.himhelp.ru
4. www.organicchemistry.narod.ru
5. <http://www.chemport.ru/data/chemipedia>
6. <http://booksonchemistry.com/index.php>

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Аудитория 468	Лекции	Демонстрационное оборудование: доска, проектор – 1 шт., переносной экран – 1 шт. Специализированная мебель: столы, стулья.
Лаборатория общей химии	Лабораторные занятия	Демонстрационное оборудование: доска, проектор – 1 шт., переносной экран – 1 шт. Специализированная мебель: столы, стулья. Приборы и оборудование: установка

		титровальная – 3 шт., рН метр – 1 шт., центрифуга – 1 шт., весы аналитические – 1 шт., весы электронные – 1 шт., набор ареометров – 1 шт., электроплитка – 1 шт., термометры – 5 шт., лабораторная посуда, хим. реактивы. Учебно-наглядные пособия
--	--	---