

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



УТВЕРЖДАЮ:

Декан *Л.Р. Файзуллина* Л.Р. Файзуллина

(подпись, инициалы, фамилия)

«20» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО **37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ**

шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация) **Практическая психология**

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения **очно-заочная**

(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 37.03.01 Психология, направленность (профиль, специализация) Практическая психология, одобренного Ученым советом СИ (филиала) УУНиТ (протокол №8 от 19.03.2025) и утвержденного директором 19.03.2025.

Заведующий кафедрой педагогики и  
психологии  
(наименование кафедры разработчика программы)



Кулуева Ю.А.  
(Ф.И.О.)

Разработчик программы



(подпись)

Полько Г.М.  
(Ф.И.О.)

Руководитель образовательной программы



(подпись)

Кулуева Ю.А.  
(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 «Общая физическая подготовка» относится к обязательной части Блока 1 учебного плана данного направления подготовки. Дисциплина изучается на 1-3 курсах, 1-6 семестр очной 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)	172,6	172,6
в том числе:	-	-
лекции	-	-
лабораторные занятия	-	-
практические занятия	68	68
Другие виды работ в соответствии с УП: - эссе - контрольная работа - и др.	0,2	0,2
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	155,4	49,8
Контактная работа по промежуточной аттестации	-	-
в том числе:	-	-
зачет	-	-
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.	<b>Лёгкая атлетика</b> - 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			43,6	78	ИЗ1, СТ
2.	<b>Волейбол</b> - обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки,			43	92	ИЗ2, СТ

	<p>перемещений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение и совершенствование подач;</li> <li>- обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении;</li> <li>- совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;</li> <li>- совершенствование техники подач и нападающего удара;</li> <li>- обучение тактическим приёмам игры;</li> <li>- обучение технике блокирования мяча</li> <li>- совершенствование техники в двухсторонней игре.</li> <li>- совершенствование техники игры в защите и нападении;</li> <li>- совершенствование техники и тактики игры.</li> </ul>					
3.	<p><b>Баскетбол</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом;</li> <li>- обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;</li> <li>- обучение и совершенствование технике игры в защите</li> <li>- обучение и совершенствование технике игры в нападении</li> <li>- обучение тактике игры;</li> <li>- совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;</li> <li>- совершенствование техники и тактики игры.</li> <li>- совершенствование тактических действий в нападении и защите;</li> <li>- совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.</li> </ul>			43	93	ИЗЗ, СТ, Т
4	<p><b>Настольный теннис</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>обучение и совершенствование техники подачи и приёма мяча;</li> <li>обучение и совершенствование техники нападающего удара;</li> <li>совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре.</li> </ul>			43	65	ИЗЗ, 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	66
2	Основы построения самостоятельного занятия физическими упражнениями	32,6
3	Самоконтроль за состоянием здоровья.	46
4	Методические рекомендации по сдаче контрольных нормативов.	8
5	Методические рекомендации по написанию рефератов.	8
Итого		172,6

#### **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 Фреды, 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. корригирующими;
- 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 x18м.

**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 подготовки: 44.03.05 **Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

Направленность (профиль) программы: **"Иностранный язык. Образование в области родного языка и литературы"** курс 1-3, семестр 1-6

Таблица 6.

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
<b>Модуль 1 Введение в курс. История физической культуры и спорта зарубежных стран</b>				
<b>Текущий контроль</b>			<b>5</b>	<b>10</b>
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
<b>Рубежный контроль</b>			<b>5</b>	<b>10</b>
1. Письменная	3,3	3	5	10

контрольная работа				
<b>Модуль 2. Отечественная история физической культуры и спорта</b>				
<b>Текущий контроль</b>			<b>6</b>	<b>15</b>
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
<b>Рубежный контроль</b>			<b>6</b>	<b>10</b>
1. Письменная контрольная работа	3,3	3	6	10
<b>Модуль 3 История международного Олимпийского движения</b>				
<b>Текущий контроль</b>			<b>6</b>	<b>15</b>
1. Аудиторная работа	2	2	2	<b>4</b>
2. Ответы на теоретические вопросы на семинаре	3	2	2	<b>6</b>
3. Доклад и презентация	2,5	2	2	<b>5</b>
<b>Рубежный контроль</b>			<b>6</b>	<b>10</b>
1. Письменная контрольная работа	5	2	6	<b>10</b>
<b>Поощрительные баллы</b>				
выполнение заданий повышенной сложности				10
<b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b>				
Посещение лекционных занятий			0	-6
Посещение практических занятий			0	-10
<b>Итоговый контроль</b>				
экзамен	30			<b>30</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>45</b>	<b>110</b>

### Примерные темы для обсуждения

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, Меркуриалис, 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 № 468	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.