

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
СИБАЙСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) УУиТ  
ЕСТЕСТВЕННО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Утверждено:  
на заседании кафедры  
протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Г.М.  
Полько

Согласовано:  
Председатель УМК естественно-  
математического факультета

\_\_\_\_\_/Суюндуков И.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дисциплина **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

*(наименование дисциплины)*

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

*(обязательная часть или часть, формируемая участниками образовательных отношений, факультатив)*

**программа бакалавриата**

Направление подготовки

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

*(указывается код и наименование направления подготовки)*

Направленность (профиль) подготовки

**Иностранный язык. Русский язык и литература**

*(указывается наименование направленности (профиля) подготовки)*

Квалификация

**бакалавр**

*(указывается квалификация)*

Разработчик (составитель)

доцент, к.п.н

*(должность, ученая степень, ученое звание)*

/ Полько Г.М.

Для приема: 2019 г.

Сибай 2023 г.

Составитель/ составители: Полько Г.М., к.п.н.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры естественных наук протокол от «31» августа 2020 г. № 1.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины \_\_\_\_\_  
утверждены на заседании кафедры, протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / Полько Г.М./

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины \_\_\_\_\_  
утверждены на заседании кафедры, протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины \_\_\_\_\_  
утверждены на заседании кафедры, протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины \_\_\_\_\_  
утверждены на заседании кафедры, протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	4
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	4
4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине	5
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.	6
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	13
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	13
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	14
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	14

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) компетенций	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	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.	<i>Знать</i> нормативные правовые акты в области физической культуры.
		ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.	<i>Уметь</i> подготавливать документированную информацию для составления отчета об организации и результатах осуществления физкультурной деятельности для контроля в организации
		ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.	<i>Владеть</i> способами контроля уровня развития общества, соблюдения нормативов качества окружающей среды при осуществлении деятельности в районе расположения организации..

## 2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 учебного плана данного направления подготовки.

Дисциплина изучается на 1- курсе в 1-2 семестре очной формы обучения.

Цели изучения дисциплины: объединить и дополнить имеющиеся у студентов теоретические знания и практические навыки развития физических качеств в единую и непротиворечивую систему научного познания, основанного на применении системного анализа; научить применять в научной и производственно-технологической деятельности знания фундаментальных и прикладных разделов спортивных дисциплин, генерировать новые идеи и методические решения проблем развития спорта высших достижений.

## 3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

Содержание рабочей программы представлено в Приложении № 1.

#### 4. Фонд оценочных средств по дисциплине

##### 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Код и формулировка компетенции:

- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
		«Не удовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
ИУК 7.1. Знает: закономерности и функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической	<i>Знать</i> нормативные правовые акты в области физической культуры.	Демонстрирует способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и деятельности	Не в полной мере демонстрирует использовать методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности	В целом демонстрирует способность использовать методы и средства физической культуры для полноценной профессиональной деятельности	В полной мере демонстрирует способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения профессиональной
ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития	<i>Уметь</i> подготавливать документированную информацию для составления отчета об организации и результатах осуществления физической культуры для контроля организации	Демонстрирует фрагментарные умения подготавливать документированную информацию для составления отчета об организации и результатах осуществления спортивной и физкультурно - оздоровительной деятельности и контроля в организации.	Не в полной мере демонстрирует фрагментарные умения подготавливать документированную информацию для составления отчета об организации и результатах осуществления спортивной и физкультурно - оздоровительной деятельности и контроля в организации.	В целом демонстрирует фрагментарные умения подготавливать документированную информацию для составления отчета об организации и результатах осуществления спортивной и физкультурно - оздоровительной деятельности и контроля в организации.	В полной мере демонстрирует фрагментарные умения подготавливать документированную информацию для составления отчета об организации и результатах осуществления спортивной и физкультурно - оздоровительной деятельности и контроля в организации

ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового	7.3. Владеть способами контроля уровня развития общества, соблюдения нормативов качества окружающей среды при осуществлении деятельности в районе расположения организации..	Демонстрирует фрагментарные владения способами контроля соблюдения нормативов качества окружающей среды при осуществлении физкультурно - оздоровительной деятельности в районе расположения организации.	Не в полной мере демонстрирует фрагментарные владения способами контроля соблюдения нормативов качества окружающей среды при осуществлении физкультурно - оздоровительной деятельности в районе расположения организации.	В целом демонстрирует фрагментарные владения способами контроля соблюдения нормативов качества окружающей среды при осуществлении физкультурно - оздоровительной деятельности в районе расположения	В полной мере демонстрирует фрагментарные владения способами контроля соблюдения нормативов качества окружающей среды при осуществлении физкультурно - оздоровительной деятельности в районе расположения
--	--	--	---	---	---

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
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 распределить 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.	<i>Знать</i> нормативные правовые акты в области физкультурно - оздоровительной деятельности.	тесты, индивидуальное задание, вопросы для аудиторной работы, контрольная работа, словарь терминов, решение экспериментальных и расчетных задач, отчет по практической работе,
	<i>Уметь</i> подготавливать документированную информацию для составления отчета об организации и результатах осуществления физкультурно - оздоровительной деятельности для контроля в организации .	тесты, индивидуальное задание, вопросы для аудиторной работы, контрольная работа, словарь терминов, решение экспериментальных и расчетных задач, отчет по практической работе,
	<i>Владеть</i> способами контроля и сдачи нормативов комплекса ГТО..	тесты, индивидуальное задание, вопросы для аудиторной работы, контрольная работа, словарь терминов, решение экспериментальных и расчетных задач, отчет по практической работе,

**Показатели сформированности компетенции (для студентов очной формы обучения):**

Критериями оценивания экзамена являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения разделов дисциплины.

Шкалы оценивания:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».



Рейтинг-план дисциплины  
**Физическая культура и спорт**  
(название дисциплины согласно рабочему учебному плану)

Направление 44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки

**Иностранный язык. Русский язык и литература**

курс 1, семестр 1

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 контрольная работа	3,3	3	5	10
<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	4
2. Ответы на теоретические вопросы на семинаре	3	2	2	6
3. Доклад и презентация	2,5	2	2	5
<b>Рубежный контроль</b>			<b>6</b>	<b>10</b>
1. Письменная контрольная работа	5	2	6	10
<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>

**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

**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.

**Критерии оценки отчета практической работы для студентов очной формы обучения (в баллах):**

Критерии оценивания отчета практической работы	Количество баллов
предоставил письменный отчет по практической работе и ответил на все вопросы преподавателя по теме	3
Студент предоставил письменный отчет по практической работе и ответил на все вопросы преподавателя по теме, допуская при этом некоторые ошибки и недочеты	2
Студент предоставил письменный отчет по практической работе и ответил на все вопросы преподавателя по теме, допуская при этом 1-2 грубые ошибки и недочеты	1
Студент не предоставил письменный отчет по практической работе и ответил на все вопросы преподавателя по теме	0

**Тестовые задания**

ОФЗ (основы физкультурных знаний)  
**ТЕСТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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 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.

#### Примерные темы рефератов

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 выставления баллов за реферат для студентов очной формы обучения:**

**10 баллов** выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

**8 баллов** выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в целом реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

**6 баллов** выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом реферат представляет собой достаточно самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, присутствуют единичные случаи фактов плагиата;

**0 баллов** выставляется студенту, если содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой непереработанный текст другого автора (других авторов).

**5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**5.1. 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 "куруш": Правила соревнований. -Уфа, 1991.
10. Материалы Межрегиональной научно-практической конференции 7 октября 1998 г. - Уфа, 1998.

#### Дополнительная литература:

5.

#### 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программ многообеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. [http://www.plam.ru/ekolog/obshaja\\_yekologija](http://www.plam.ru/ekolog/obshaja_yekologija)
2. <http://www.dmb.biophys.msu.ru/registry?article=9824>
3. [http://www.nature.air.ru/biodiversity/book2\\_3.html](http://www.nature.air.ru/biodiversity/book2_3.html)
4. <http://www.pandia.ru/text/77/470/926.php>

#### 6. 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) БашГУ, 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) БашГУ, мультимедиа проектор, экран.

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
 СИБАЙСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) УУНИТ  
 ЕСТЕСТВЕННО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

### СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины **Физическая культура и спорт**  
 на 1- 2 семестр  
 (наименование дисциплины)

#### ОЧНАЯ

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	36,2
лекций	0
практических/ семинарских	36
лабораторных	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы/курсового проекта	0
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	17,8
из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы/курсового проекта	0
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:  
 зачет - 2 семестр

