

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

Утверждено:
на заседании кафедры
протокол №10 от «06»июня 2023

Зав. кафедрой  /Ягафарова Г.А.



Согласовано:

Председатель
факультета

УМК естественно-математического



/Ильбулова Г.Р.

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

06.03.01 Биология

(указывается код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) подготовки

Биология

(указывается наименование направленности (профиля) подготовки)

Квалификация

бакалавр

(указывается квалификация)

Разработчик (составитель)

доцент, к.б.н., доцент

(должность, ученая степень, ученое звание)

/ Зулкарнаев А.Б.

Для приема: 2023 г.

Сибай 2023 г.

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

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры естественных наук
протокол от «06» июня 2023 № 10.

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

Заведующий кафедрой _____ / Ягафарова Г.А. /

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 4 компетенций	
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. Фонд оценочных средств по дисциплине	4
4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. 5	
Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине	
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 6 материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.	
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
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	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 организма;	<i>Знать</i> нормативные правовые акты в области физической культуры.
		ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять 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 части, формируемой участниками образовательных отношений и Блока 1 учебного плана данного направления подготовки.

Дисциплина изучается на 1- курсе в 1,2- семестрах очной и на 1 курсе в 1 семестре очно-заочной 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	
		«Незачтено»	«Зачтено»
ИУК 7.1. Знает: закономерности функционирования здорового принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человека; способ пропаганды здорового образа жизни организма;	<i>Знать</i> нормативные правовые акты в области физической культуры.	Не знает нормативные правовые акты в области физической культуры.	Сформированное и систематизированное знание нормативные правовые акты в области физической культуры.
ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять 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	Демонстрирует поверхностные умения подготавливать документированную информацию для составления отчета об организации и результатах осуществления физкультурной деятельности для контроля в организации	Показывает весь комплекс умений 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.	Не демонстрирует способами контроля уровня развития общества, соблюдения нормативов качества окружающей среды при осуществлении деятельности в районе расположения организации.	Демонстрирует сформированные способами контроля уровня развития общества, соблюдения нормативов качества окружающей среды при осуществлении деятельности в районе расположения организации.

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 принципа распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; с помощью пропаганды здорового образа жизни организма; 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	<i>Знать</i> нормативные правовые акты в области физической культуры.	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 физкультурной 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 уровня развития общества, соблюдения нормативов качества окружающей среды при осуществлении деятельности в районе расположения организации.	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 **Биология**

Направленность (профиль) подготовки **Биология**

курс 1, семестр 1,2

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

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...
- способствующие повышению быстроты движений;
 - способствующие снижению веса тела;
 - объединенные в форме круговой тренировки;
 - способствующие увеличению мышечной массы.
12. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:
- физической нагрузкой;
 - интенсивностью физической нагрузки;
 - моторной плотностью урока;
 - 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:
- слабую, среднюю, сильную;
 - оздоровительную, физкультурную, спортивную;
 - без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
 - основную, подготовительную, специальную.
14. Назовите основные физические качества человека:
- быстрота, сила, смелость, гибкость;
 - быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
 - быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
 - быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.
15. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как.
- гибкость;
 - ловкость;
 - быстрота;
 - реакция.
16. С помощью какого теста определяется ловкость?
- 6-ти минутный бег;
 - подтягивание;
 - челночный бег;
 - бег 100 метров.
17. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...
- скоростным индексом;
 - скоростной выносливостью;
 - коэффициентом проявления скоростных способностей;
 - абсолютным запасом скорости.
18. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании.
- специальной выносливости;
 - скоростной выносливости;
 - общей выносливости;
 - элементарных форм выносливости.
19. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют.
- челночный бег;
 - подвижные игры;
 - прыжки через скакалку;
 - упражнения «на равновесие».
20. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на.
- координацию;
 - быстроту;
 - выносливость;
 - гибкость.

- 21. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как...**
- индивидуальный;
 - дозированный;
 - повторный;
 - рациональный.
- 22. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются.**
- подводящими;
 - корректирующими;
 - имитационными;
 - общеразвивающими.
- 23. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:**
- время выполнения двигательного действия;
 - продолжительность сна;
 - коэффициент выносливости;
 - величина частоты сердечных сокращений.
- 24. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...**
- 120 ударов в минуту;
 - 140 ударов в минуту;
 - 160 ударов в минуту;
 - 160 и выше ударов в минуту.
- 25. Главной причиной нарушения осанки является...**
- слабость мышц;
 - привычка к определенным позам;
 - отсутствие движений во время школьных уроков;
 - ношение сумки, портфеля в одной руке.
- 26. Основными источниками энергии для организма являются:**
- белки и жиры;
 - витамины и жиры;
 - углеводы и витамины;
 - белки и витамины.
- 27. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:**
- осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;
 - осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;
 - ожидается команда «марш»;
 - поворот осуществляется в произвольном направлении.
- 28. Назовите размеры волейбольной площадки:**
- 6м x 9м;
 - 6м x 12м;
 - 9м x 12м;
 - 9м x 18м.
- 29. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?**
- Функциональная подготовка организма;
 - Разучивание двигательных действий;
 - Коррекция осанки;
 - Воспитание физических качеств;
 - Восстановление работоспособности;
 - Активизация внимания.
- 1, 4.
 - 2, 4.
 - 2, 6.
 - 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. 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-XVII Олимпиад.
56. Игры XVIII-XIX Олимпиад.
57. Игры XX-XXI Олимпиад.
58. Игры XXII-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 "куреш": 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
2. <http://www.dmb.biophys.msu.ru/registry?article=9824>
3. 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)
 ЕСТЕСТВЕННО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины **Физическая культура и спорт**

на 2- семестр

(наименование дисциплины)

ОЧНАЯ

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2/72
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)	35,8
из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы/курсового проекта	0
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	0

Форма(ы) контроля:
 зачет - 2 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из с п и с к а)	Задания по самосто ятельно й работе студент ов	Форма текущего контроля успеваемо сти
		ЛК	ПЗ	СРС	конт роль			
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социо-культурное развитие личности студента		2	2		1-2 / 1-3	Задания задаются из основной и дополнительной литературы	Тест, реферат по теме научной работы, опрос
2	Основы техники безопасности на уроках физической культуры и тренировочных занятиях		2	2		1-2 / 1-3		
3	Основы оказания первой помощи		2	2		1-2 / 1-3		
4	Основы лечебной физической культуры		2	2		1-2 / 1-3		
5	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания		2	2		1-2 / 1-3		
6	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности		2	2		1-2 / 1-3		
7	Физическая культура и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе		3	3		1-2 / 1-3		
8	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий		3	3		1-2 / 1-3		
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов		3	3		1-2 / 1-3		
10	Практические основы применения основ физической культуры и спорта		3	3		1-2 / 1-3		
11	Основы подвижных и спортивных игр		3	3		1-2 / 1-3		
12	Физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка		3	3		1-2 / 1-3		

13	Соревновательная деятельность в спортивных играх		3	3		1-2 / 1-3		
14	Нормативные требования ГТО		3	2,8		1-2 / 1-3		
	ВСЕГО ЧАСОВ:		36	35,8				

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины **Физическая культура и спорт**

на 1- семестр

(наименование дисциплины)

ОЧНО-ЗАОЧНАЯ

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2/72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	10,2
лекций	0
практических/ семинарских	10
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)	61,8
из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы/курсового проекта	0
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	0

Форма(ы) контроля:
 зачет - 2 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости
		ЛК	ПЗ	СРС	конт роль			
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социо-культурное развитие личности студента		1	4		1-2 / 1-3	Задания задаются из основной и дополнительной литературы	Тест, реферат по теме научной работы, опрос
2	Основы техники безопасности на уроках физической культуры и тренировочных занятиях		1	4		1-2 / 1-3		
3	Основы оказания первой помощи		1	4		1-2 / 1-3		
4	Основы лечебной физической культуры		1	4		1-2 / 1-3		
5	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания		1	4		1-2 / 1-3		
6	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности		1	4		1-2 / 1-3		
7	Физическая культура и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе		1	4		1-2 / 1-3		
8	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий		1	4		1-2 / 1-3		
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов		1	4,8		1-2 / 1-3		
10	Практические основы применения основ физической культуры и спорта		1	5		1-2 / 1-3		
11	Основы подвижных и спортивных игр			5		1-2 / 1-3		
12	Физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка			5		1-2 / 1-3		
13	Соревновательная деятельность в спортивных играх			5		1-2 / 1-3		

14	Нормативные требования ГТО			5		1-2 / 1-3		
	ВСЕГО ЧАСОВ:		10	61,8				

