

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

Утверждено:
на заседании кафедры
протокол № 12 от «14» июня 2023 г.
Зав. кафедрой _____/Г.М. Полько



Согласовано:
Председатель УМК естественно-
математического факультета
_____/Суюндуков И.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина: **Общая физическая подготовка**

(наименование дисциплины)

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

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

программа бакалавриата

Направление подготовки

40.03.01 Юриспруденция

(указывается код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) подготовки

Общий профиль

(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: 2020 г.

Сибай 2020 г.

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

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры естественных наук протокол от «14» июня 2023 г. № 12.

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
Участие в организации управленческих процессов в федеральных и региональных органах власти и управления в области физической культуры	готовностью поддержать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (УК-7)	ИПК 1.1. Знает: нормативные правовые акты в области физической культуры.	<i>Знать</i> нормативные правовые акты в области физической культуры.
		ИПК 1.2. Умеет: подготавливать документированную информацию для составления отчета об организации и результатах осуществления физкультурной деятельности для контроля в организации	<i>Уметь</i> подготавливать документированную информацию для составления отчета об организации и результатах осуществления физкультурной деятельности для контроля в организации
		ИПК 1.3. Владеет: способами контроля уровня развития общества, соблюдения нормативов качества окружающей среды при осуществлении деятельности в районе расположения организации.	<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- 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:

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
		«Не удовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
ИПК 1.1. Знает: нормативные правовые акты в области физической культуры.	Знать 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 полноценной деятельности
ИПК 1.2. Умеет: подготавливать документированную информацию для составления отчета об организации и результатах осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности для контроля в организации	Уметь подготавливать документированную информацию для составления отчета об организации и результатах осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности для контроля в организации	Демонстрирует фрагментарные умения подготавливать документированную информацию для составления отчета об организации и результатах осуществления физической и 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
ИПК 1.3. Владеет: способами контроля уровня развития общества, соблюдения нормативов качества окружающей среды при осуществлении деятельности в районе расположения организации.	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
ИПК 1.1. Знает: нормативные правовые акты в области физкультурно -оздоровительной деятельности ИПК 1.2. Умеет: подготавливать документированную информацию для составления отчета об организации и результатах осуществления физкультурно -оздоровительной деятельности для контроля в организации . ИПК 1.3. Владеет: способами контроля и сдачи нормативов комплекса ГТО.	<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
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(название дисциплины согласно рабочему учебному плану)

Направление Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки **Физическая культура**

курс 1-, семестр 1-

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

Нормы для оценки физической подготовленности студентов

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы

Период обучения		Контрольные упражнения	5	4	3	2	1
Осенний семестр							
1 контр. неделя	1	Бег 100 м (с) юн.	13.20	13.60	14.00	14.30	14.60
		Бег 100 м (с) дев.	15.70	16.00	17.00	17.90	18.70
	2	Бег 1000 м (мин) юн	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00

		Бег 500 м (мин) дев.	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40
		Жизненно-необходимые умения и навыки					
		Кросс 3 км. (мин) юн.	11.40	12.00	12.20	12.40	13.00
		Кросс 1 км. (мин) дев.	4.10	4.30	4.50	5.10	5.30
2 контр. неделя	3	Прыжок в длину с места юн.	250	240	230	223	215
		Прыжок в длину с места дев	190	180	168	160	150
	4	Подтягивание из виса юн.	15	12	9	7	5
		Подъём туловища дев.	60	50	40	30	20
	5	Подъём ног юн.	12	10	8	6	4
		Отжимание от скамейки дев.	15	12	10	8	6
Весенний семестр							
1 контр. неделя	1	Подтягивание из виса юн.	15	12	9	7	5
		Подъём туловища дев.	60	50	40	30	20
	2	Подъём ног юн.	12	10	8	6	4
		Отжимание от скамейки дев.	15	12	10	8	6
		Жизненно-необходимые умения и навыки					
		Бег на лыжах 5 км.(мин) юн.	25.00	26.00	28.00	29.00	30.00
		Бег на лыжах 3 км.(мин) дев.	15.00	17.00	18.00	19.00	20.00
2 контр. неделя	3	Бег 100 м (с) юн.	13.20	13.60	14.00	14.30	14.60
		Бег 100 м (с) дев	15.70	16.00	17.00	17.90	18.70
	4	Прыжок в длину с места юн.	250	240	230	223	215
		Прыжок в длину с места дев.	190	180	168	160	150
	5	Бег 1000 м (мин) юн.	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
		Бег 500 м (мин) дев.	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов подготовительной группы

Период обучения		Контрольные упражнения	5	4	3	2	1
Осенний семестр							
1 контр. неделя	1	Бег 100 м (с) юн.	13.80	14.30	14.70	15.00	15.30
		Бег 100 м (с) дев.	16.50	16.80	17.90	18.80	19.60
	2	Бег 1000 м (мин) юн.	3.35	3.46	3.56	4.07	4.17
		Бег 500 м (мин) дев.	2.10	2.20	2.30	2.40	2.50
		Жизненно-необходимые умения и навыки					
		Кросс 3 км. (мин) юн.	12.37	13.00	13.20	13.40	14.00

		Кросс 1 км. (мин) дев.	4.30	4.50	5.20	5.40	6.00
2 контр. неделя	3	Прыжок в длину с места юн.	235	228	220	210	200
		Прыжок в длину с места дев	180	170	155	140	130
	4	Подтягивание из виса юн.	14	11	8	6	4
		Подъём туловища дев	50	40	30	20	10
	5	Подъём ног юн.	11	9	7	5	3
		Отжимание от скамейки дев.	14	11	9	7	5
Весенний семестр							
1 контр. неделя	1	Подтягивание из виса юн.	14	11	8	6	4
		Подъём туловища дев.	50	40	30	20	10
	2	Подъём ног юн.	11	9	7	5	3
		Отжимание от скамейки дев.	14	11	9	7	5
		Жизненно-необходимые умения и навыки					
		Бег на лыжах 5 км.(мин) юн.	26.50	27.30	29.40	30.45	добежать
		Бег на лыжах 3 км.(мин) дев.	16.15	18.25	19.30	20.35	добежать
2 контр. неделя	3	Бег 100 м (с) юн.	13.80	14.30	14.70	15.00	15.30
		Бег 100 м (с) дев.	16.50	16.80	17.90	18.80	19.60
	4	Прыжок в длину с места юн.	235	228	220	210	200
		Прыжок в длину с места дев.	180	170	155	140	130
	5	Бег 1000 м (мин) юн.	3.35	3.46	3.56	4.07	4.17
		Бег 500 м (мин) дев.	2.10	2.20	2.30	2.40	2.50

**Нормативы для оценки физической подготовленности студентов
специальной медицинской группы**

№ п/п	Тесты	5	4	3	2	1
1	Сгибание и выпрямление рук в упоре лё- жа юн.	30	25	20	15	10
	Тоже, на бруске 50 см. дев.	12	9	6	5	3
2	Подтягивание на перекладине юн.	8	6	5	4	3
	Подтягивание туловища дев.	30	25	20	15	10
3	Прыжок в длину с места (см.) юн.	220	210	200	190	180
	Прыжок в длину с места (см.) дев.	160	150	135	120	110
4	Бег 100 м (сек) юн.	14.00	14.50	15.50	16.00	16.50
	Бег 100 м (сек) дев.	17.00	18.00	20.00	21.00	22.00
5	Упражнение с мячом (штрафные броски) из 10 бросков	5	4	3	2	1

6	Упражнение на гибкость	коснуть- ся лбом колен	поло- жить ла- дони на пол	кос- нуться руками пола		
7	Упражнение со скакалкой	100	80	60	40	20
8	Бег 30 м (сек) юн.	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6

Темы научной работы для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре

1 Здоровый образ жизни студентов

- Закаливание как один из способов укрепления иммунитета и поддержания уровня здоровья.
- Опасность курения, как фактора, снижающего общий уровень здоровья человека.
- Влияние употребления алкогольных напитков на снижение физической и умственной работоспособности.
- Опасность употребления наркотических веществ и влияние наркотиков на здоровье человека.
- НОТ и правильный режим дня как основа оптимизации работоспособности студентов в период сессии.

- Особенности организации правильного питания молодых людей для повышения уровня их работоспособности.
- Влияние ростовесового показателя молодых людей 18-20 лет на их уровень работоспособности и самооценку.
- Регулярные занятия физической культурой как средство повышения работоспособности и укрепления здоровья студентов.

2 Антропометрия и морфология

- Особенности ростовесового показателя студентов СИ(филиал)УУНиТ г.Сибай
- Проблемы телосложения, характерные для студентов СИ(филиал)УУНиТ г.Сибай
- Особенности строения стопы и методы её коррекции в юношеском возрасте.
- Исследование особенностей сердечнососудистой системы студентов СИ(филиал)УУНиТ г.Сибай .
- Исследование динамики ЧСС как средство контроля за уровнем нагрузки на занятиях по физической культуре.
- Методика самомассажа как эффективное средство восстановления работоспособности мышц после физической нагрузки.

3 Спортивная медицина

- Исследование уровня заболеваемости ОРЗ и ОРВИ среди студентов СИ(филиал)УУНиТ г.Сибай и методы профилактики.
- Исследование уровня сердечно-сосудистых заболеваний среди студентов СИ(филиал)УУНиТ г.Сибай и методы профилактики.
- Исследование динамики желудочных заболеваний среди студентов СИ(филиал)УУНиТ г.Сибай и методы профилактики.
- Исследование динамики остроты зрения за период обучения в высшем учебном заведении и методы профилактики.
- Исследование заболеваемости органов дыхания у студентов СИ(филиал)УУНиТ г.Сибай и методы профилактики.
- Исследование заболеваний опорно-двигательного аппарата студентов СИ(филиал)УУНиТ г.Сибай и методы профилактики и коррекции.

4 Методика физической культуры

- Разминка как важный фактор подготовки к эффективной работе мышц.
- Круговая тренировка как эффективный метод развития силы на занятиях по физической культуре.
- Методика развития силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в тренажерном зале.
- Методы развития координационных способностей у студентов на занятиях по физической культуре.
- Методы развития гибкости у молодых людей 18-20 лет на занятиях по физической культуре.
- Игровой метод как эффективный способ совершенствования приемов игры в баскетбол на занятиях по физической культуре в вузе.
- Наиболее эффективные приемы обучения отдельным техническим приемам игры в баскетбол.
- Особенности обучения тактическим приемам игры в волейбол студентов на занятиях по физической культуре.
- Методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре.
- Наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре.

5 Спортивная психология

- Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре.
- Применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре.
- Влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре.
- Методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре.
- Влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре.
- Методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

6 Спортивная метрология

- Статистический анализ скоростно-силовой подготовленности студентов N года поступления.
- Статистический анализ силовой подготовленности студентов N года поступления.
- Статистический анализ общей выносливости студентов N года поступления.
- Сравнение результатов тестирования скоростно-силовой подготовленности студентов разных лет поступления.
- Сравнение результатов тестирования общей выносливости студентов разных лет поступления.
- Сравнение результатов тестирования силовой подготовленности студентов разных лет поступления.
- Динамика развития скоростно-силовой подготовленности студентов N курса.
- Динамика развития силовой подготовленности студентов N курса.
- Динамика развития общей выносливости студентов N курса

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 Великойотечественной войны.
4. Спортсмены в боях за Родину на фронтах Великой отечественнойвойны.
5. Физкультурная работа в тылу страны в военные годы.
6. Физическое воспитание в учебных заведениях после окончания Великойотечественной

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

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 1932 г.
 64. История развития лап га в Башкортостане.
 65. История развития борьбы "куреш" 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 четкую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объеме 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 четкую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; в полном объеме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объеме 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 представления 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:

5.2. 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	Демонстрационное 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.

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплины:

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

на 1- семестр
 (наименование дисциплины)

ЗАОЧНАЯ

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	6
лекций	0
практических/ семинарских	6
лабораторных	-
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	-
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	317,8
из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы/курсового проекта	-
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	4

Форма(ы) контроля:
 зачет - 1, семестр

Лёгкая атлетика

- 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.

Баскетбол

- обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом;
- обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;
- обучение и совершенствование технике игры в защите
- обучение и совершенствование технике игры в нападении
- обучение тактике игры;
- совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;
- совершенствование техники и тактики игры.
- совершенствование тактических действий в нападении и защите;
- совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.

Волейбол

- обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
- обучение и совершенствование подач;
- обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
- совершенствование техники подач и нападающего удара;
- обучение тактическим приёмам игры;
- обучение технике блокирования мяча
- совершенствование техники в двухсторонней игре.
- совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники и тактики игры.

Лыжный спорт

- обучение строевым приёмам перестроения;
- обучение и совершенствование техники лыжных ходов
- обучение и совершенствование техники спусков и подъёмов
- обучение и совершенствование техники поворотов в движении и торможений.
- совершенствование техники попеременного двухшажного хода
- совершенствование техники одновременного одношажного хода;
- совершенствование техники поворотов в движении и торможений

Настольный теннис

- обучение и совершенствование техники подачи и приёма мяча;
- обучение и совершенствование техники нападающего удара;
- совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СБОРНЫХ КОМАНД

Студенты, зачисленные в сборные команды института по видам спорта, занимаются в соответствии с индивидуальными учебно-тренировочными планами в зависимости от вида спорта и графика соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Студенты, избравшие занятия в группах спортивного совершенствования, занимаются по программам, разработанным для детско-юношеских спортивных школ по соответствующим видам спорта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ

На основании учебной программы студенты, освобожденные от практических занятий по курсу «Физическая культура», получают оценку за освоение его на основании написания и защиты научно-практической работы.

Научная работа выполняется на базе кафедры «Физической культуры» под руководством преподавателя, ведущего занятия с освобожденными студентами по курсу «Физическая культура» и предполагает серьезную самостоятельную работу студента.

Тема научной работы выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса, предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента и его научного руководителя.

Выполнение научной работы предполагает работу студента по одной теме в течение одного учебного года и производится в два этапа: первый – работа с научно-методической литературой завершается в зимнюю сессию оформлением и защитой реферата по избранной теме; второй – проведение собственного экспериментального исследования - завершается защитой работы в весеннем семестре и включает содержание реферата в виде первой главы.

Для студентов, освобожденных в течение одного семестра по болезни предусматривается оценивание на основании написания только реферата, как первого и необходимого этапа научной работы.