Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 13.11.2026 13:32:54
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
подписано ЭЦП Ардеев Р.Г.
(подпись, инициалы, фамилия)

«26» 02 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая и специальная физическая подготовка по базовым видам спорта
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа бакалавриата
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Физическая культура, Реабилитационная педагогика
наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения
очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Бирск 2026 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль Физическая культура, Реабилитационная педагогика, одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №7 от 27.02.2026 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 27.02.2026.

Зав.кафедрой кафедры физической культуры и спорта *(наименование кафедры разработчика программы)*	*подписано ЭЦП*	Кругликова В.С.
Разработчик программы	*подписано ЭЦП*	Тулкубаева Е.В.
Руководитель образовательной программы	*подписано ЭЦП*	Кругликова В.С.

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

1.1. Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины: формирование знаний, умений, владений по базовым видам спорта и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для поддержания уровня общей и специальной физической подготовленности, обеспечивающей полноценную деятельность.

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

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
ПК-1	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования.	ПК-1.1. Демонстрирует знание содержания предметной области в объеме, необходимом для преподавания
		ПК-1.2. Проектирует образовательный процесс по предмету с учетом возрастных особенностей обучающихся
		ПК-1.3. Реализует учебные занятия, применяя методы и приемы, соответствующие предметному содержанию
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
		УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 5 зачетные единицы (з.е.), 180 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	180	1 семестр - 72 2 семестр - 108
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	64	1 семестр - 28 2 семестр - 36
в том числе:		
лекции	12	1 семестр - 6 2 семестр - 6
лабораторные занятия	44	1 семестр - 18 2 семестр - 26
практические занятия	8	1 семестр - 4 2 семестр - 4
Другие виды работ в соответствии с УП:		
контрольная работа	0	
консультации	1	2 семестр - 1
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	116	1 семестр - 44 2 семестр - 72
Из них:		
контроль	34.8	
ФКР:		
зачет	0	
зачет с оценкой	0	
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	1.2	2 семестр - 1

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности					Форма текущего контроля успеваемости
		Лек, час.	Лаб, час.	П, час.	Эк, час.	СРС, час.	
1 курс / 1 семестр							
1	Основные аспекты содержания и методики физической подготовки						
1.1	Виды физической подготовки Направленность уровней физической подготовки. Направленность общей физической подготовки. Направленность специальной физической подготовки. Виды специальной физической подготовки.	2	4			12	Устный опрос, Тестирование
1.2	Объем и интенсивность средств физической подготовки в тренировочном	2	4	2		10	Семинар, Практическое

	процессе Факторы, определяющие влияние физической нагрузки на организм человека. Компоненты нагрузки, характеризующих влияние метода тренировки на организм. Зоны интенсивности физической нагрузки. Методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки.						задание, Устный опрос, Тестирование
2	Направленность средств и методов развития физических качеств						
2.1	Средства физической подготовки Признак и содержание физических упражнений. Характеристика физических упражнений. Классификация физических упражнений по признакам и целевой направленности. Оздоровительные силы природы. Гигиенические средства. Контроль физической нагрузки при самостоятельном выполнении физических упражнений.		6	2		10	Устный опрос, Семинар, Лабораторная работа, Тестирование
2.2	Методика развития (воспитания) физических качеств Методы развития физических качеств. Средства и методы развития силы. Средства и методы развития быстроты. Средства и методы развития выносливости. Средства и методы развития ловкости. Средства и методы развития гибкости.	2	4			12	Контрольный норматив, Практическое задание, Лабораторная работа
Итого по 1 курсу 1 семестру		6	18	4		44	
1 курс / 2 семестр							
1	Основные аспекты теории спортивной тренировки						
1.1	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Характеристика особенностей воздействия видов спорта на физическое развитие и	2		2		4	Устный опрос, Тестирование, Семинар, Практическое задание

	подготовленность, психические качества и свойства личности. Характеристика видов спорта, развивающих отдельные физические качества.						
1.2	Структура системы подготовки спортсмена Структурные компоненты системы подготовки. Характеристика компонентов системы тренировки. Направленность системы соревнований. Взаимосвязь системы соревнований и системы тренировки. Характеристика и направленность компонентов системы факторов.	2				2	Тестирование, Устный опрос
1.3	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы исследования и оценки физического развития. Методы исследования и оценки функционального состояния. Методы исследования и оценки физических кондиций.	2		2		4	Семинар, Тестирование, Устный опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка в базовых видах спорта						
2.1	Направленное воспитание физических качеств в легкой атлетике Воспитание выносливости (кроссовая подготовка). Зоны выносливости. Воспитание гибкости (прыжки в высоту, барьерный бег). Воспитание ловкости (барьерный бег). Воспитание скоростно-силового физического качества (вертикальные прыжки). Воспитание скоростно-силового физического качества (все виды метаний). Воспитание скорости и ловкости (эстафетный бег).		4			6	Практическое задание, Тестирование, Лабораторная работа
2.2	Общеразвивающие и специальные упражнения гимнаста Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Вольные упражнения. Прикладные упражнения. Прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.		4			6	Лабораторная работа, Практическое задание, Тестирование

2.3	Общеразвивающие и специальные упражнения лыжника Упражнения основного вида лыжного спорта. Общеразвивающие упражнения. Имитационные и подготовительные упражнения. Прыжковые упражнения. Специальные упражнения. Упражнения для развития выносливости. Упражнение для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости.		4			4	Практическое задание, Тестирование, Лабораторная работа
2.4	Общеразвивающие и специальные упражнения пловца Подготовительные и общеразвивающие упражнения на суше. Дыхательные упражнения на суше и в воде. Специально-подготовительные упражнения на суше. Специально-подготовительные упражнения в воде. Упражнения для развития выносливости. Упражнение для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости.		4			4	Лабораторная работа, Практическое задание, Тестирование
2.5	Общеразвивающие и специальные упражнения в спортивных играх Общеразвивающие упражнения. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Специально-подготовительные упражнения баскетболиста. Специально-подготовительные упражнения футболиста. Упражнения для развития выносливости. Упражнение для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости.		10			6	Тестирование, Практическое задание, Лабораторная работа
3	Экзамен				1	36	
Итого по 1 курсу 2 семестру		6	26	4	1	72	
Итого по дисциплине		12	44	8	1	116	

Таблица 4 – Лабораторные работы

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Объем, час.

Таблица 5 – Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Наименование семинарских и практических работ	Объем, час.

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

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

1. Нагрузка является функцией:
1) тренировочной работы;
2) мышечной работы;
3) интенсивной работы;
4) двигательной работы.
2. Способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психических возможностей, называется:
1) тактической подготовленностью;
2) психологической подготовленностью;
3) спортивной техникой;
4) технической подготовленностью.
3. Интервальные методы тренировки – это….
1) повторные методы;
2) комбинированные методы;
3) игровые и соревновательные методы;
4) повторные и комбинированные методы.
4. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:
1) физическую подготовку;
2) физиологическую подготовку;
3) психическую подготовку;
4) психо-физиологическую подготовку.
5. В процессе спортивной подготовки общая физическая подготовка должна осуществляться….
1) в процессе учебно-тренировочного занятия;
2) в подготовительный период годичного цикла;
3) в осенний и летний период годичного цикла;
4) в течение всего годичного цикла тренировки.
6. Практические методы спортивной тренировки – это…
1) методы общей и специальной физической подготовки;
2) методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный;
3) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
4) игровой и соревновательный.

7. Комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе – ###.
8. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса ###.
9. Субъективное восприятие специфического ощущения утомления, выражающееся в желании прекратить или уменьшить физическую нагрузку – ###.
10. Ответ на внезапно появляющийся сигнал определенными движениями или действиями – ###.

Тестирование

1. Установите соответствие между методами обучения и методами развития физических качеств.
А) метод обучения
Б) метод развития физических качеств
В) метод слова
Г) метод показа
1) круговой метод
2) метод срочной информации
3) рассказ
4) сопряженного воздействия

А	Б	В	Г

2. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами, которые они развивают.
А) прыжки через скакалку в максимальном темпе
Б) прыжок в длину с места
В) передвижение на лыжах на дистанцию 2км
Г) выкрут прямыми руками с гимнастической палкой
1) сила
2) быстрота
3) ловкость
4) гибкость
5) выносливость

А	Б	В	Г	

3. В процессе спортивной тренировки все практические методы применяют в различных сочетаниях. Подобрать к каждому методу соответствующую характеристику.
А) Метод строго регламентированного упражнения.
Б) Метод стандартного упражнения.
В) Метод стандартно-непрерывного упражнения.
Г) Метод стандартно-интервального упражнения.
Д) Метод переменного упражнения.
Е) Метод переменно-непрерывного упражнения.
Ж) Метод переменно-интервального упражнения.
3) Круговой метод
1) Метод, в котором упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.
2) Метод, который представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности.
3) Метод характеризует повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка.

4) Метод, в котором двигательная деятельность занимающихся осуществляется по твердо предписанной программе.
5) Метод характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью.
6) Метод характеризуется направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме, при этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.
7) Метод, представляющий собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.
8) Метод характеризуется наличием различных интервалов отдыха между нагрузками.

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З

4. Расположите физические качества в последовательности, целесообразной для их совершенствования в рамках одного занятия
1) быстрота;
2) выносливость;
3) гибкость;
4) ловкость;
5) сила.

5. Укажите последовательность, в которой целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части (после разминки) самостоятельного занятия.
1. дыхательные упражнения;
2. легкий продолжительный бег;
3. прыжковые упражнения с отягощением и без;
4. дыхательные упражнения в интервалах отдыха;
5. повторный бег на короткие дистанции;
6. ходьба;
7. упражнения на частоту движений (бег на месте).

6. Выберите четыре элемента техники, относящиеся к игре в баскетбол. Укажите их номера в порядке возрастания.
1) ловля мяча;
2) прием мяча;
3) дриблинг;
4) бросок двумя руками сверху;
5) подача снизу;
6) передача мяча одной рукой от плеча.

7. Выберите фазы, относящиеся к технике бега. Определите четыре элемента верного ответа. Укажите их номера в порядке возрастания.
1) старт;
2) финиширование;
3) высокая скорость передвижения;
4) стартовый разгон;
5) свобода и естественность в каждом движении;
6) бег по дистанции.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.
Критерии оценки (в баллах*)*:
- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

Устный опрос

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике

Устный опрос

1. Что такое физическая подготовка?
2. В чем суть общей физической подготовки?
3. Каковы задачи и средства общей физической подготовки?
4. Что включает в себя специальная физическая подготовка?
5. Каковы задачи и средства специальной физической подготовки?
6. Каково соотношение средств ОФП и СФП в соответствии с этапами подготовки?
7. Чем характеризуется техническая подготовленность спортсмена?
8. Перечислите группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.
9. Каковы задачи и средства тактической подготовки?
10. Каковы задачи и средства психологической подготовки?
11. Что определяет форма физического упражнения?
12. В чем проявляется внутренняя структура физического упражнения?
13. Чем характеризуется внешняя структура физического упражнения?
14. Что относится к пространственным характеристикам физического упражнения?
15. Что относятся к временным характеристикам физического упражнения?
16. Что отражают пространственно-временные характеристики физического упражнения?
17. Что отражают динамические характеристики физического упражнения?
18. По каким признакам классифицируются физического упражнения?
19. Какое влияние оказывают о*здоровительные силы природы* на занимающихся физическими упражнениями?
20. Что относится к гигиеническим факторам?
21. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля: силовых способностей.
22. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля: «простой реакции», «сложной реакции», «скорости одиночного движения», «максимальной частоты движений в разных суставах», «скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях».
23. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля гибкости.
24. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля координационных способностей.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания устного опроса

Описание методики оценивания выполнения устного опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.
Критерии оценки
5 баллов выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
4 балла выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
3 балла выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
0-2 балла выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

Вопросы для семинаров

Семинар

Тема. Объем и интенсивность средств физической подготовки в тренировочном процессе

1. Факторы, определяющие влияние физической нагрузки на организм человека.
2. Компоненты нагрузки, характеризующих влияние метода тренировки на организм.
3. Зоны интенсивности физической нагрузки.
4. Методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки.

Тема. Средства физической подготовки

1. Признак и содержание физических упражнений.
2. Характеристика физических упражнений.
3. Классификация физических упражнений по признакам и целевой направленности.
4. Оздоровительные силы природы.
5. Гигиенические средства.

Тема. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Методы исследования и оценки физического развития.
3. Методы исследования и оценки функционального состояния.
4. Методы исследования и оценки физических кондиций.
5. Контроль физической нагрузки при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Тема. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

1. Характеристика особенностей воздействия видов спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Характеристика видов спорта, развивающих отдельные физические качества.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на семинаре

При оценивании ответа на семинаре следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные

знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знениями, анализировать информацию.

Критерии оценки (в баллах):

- **5** баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- **4** балла выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- **3** балла выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;
- **0-2** балла выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

Контрольный норматив

Данный метод дает возможность с помощью специально подобранных контрольных упражнений и нормативов оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

Контрольный норматив

1. Обязательные тесты для определения физической подготовленности

Бег 100 м. Предназначается для определения скоростных способностей. Выполняется из положения низкого старта.

Бег на 2000, 3000 м. Предназначается для определения выносливости. Проводится на стадионе или ровной местности.

Прыжок в длину с места. Предназначается для определения скоросто-силовых способностей. Проводят на специально размеченном месте с точностью до 1 см или перпендикулярно линии старта закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Каждому студенту предоставляется по три попытки. В протокол заносится результат лучшей попытки.

Поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине (девушки). Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц – сгибателей туловища. Выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате). Ноги закреплены носками под нижней рейкой гимнастической стенки (или партнер прижимает ступни к полу), колени прямые, руки за головой, пальцы сцеплены «в замок». Упражнение выполняется на количество раз без учета времени.

Подтягивание из виса на перекладине (юноши). Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц рук. Показатель силы – количество подтягиваний. Юноши выполняют подтягивание из виса хватом сверху (ладони от себя) на высокой перекладине (ноги не касаются опоры).

Девушки: Бег 2000 м (мин. сек), Прыжки в длину (см), Прыжки в длину с места (см), Бег 100 (м), Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) кол-во раз, Поднимание и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).

Юноши: Бег 3000 м (мин. сек), Прыжки в длину (см), Прыжки в длину с места (см), Бег 100(м), Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз), Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз), В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз).

2. Оценка успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

3. Оценка успеваемости по умениям осуществлять учебно-тренировочную деятельность.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания уровня развития физических качеств и техники владения двигательными действиями

Шкала оценки успеваемости по умениям осуществлять учебно-тренировочную деятельность

Оценка «5» – учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений направленных на развитие данного физического качества, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» – имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной тренировочной деятельности.

Оценка «3» – допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» – учащийся не владеет умением осуществлять различные виды учебно-тренировочной деятельности.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки уровня физической подготовленности

Девушки

Тесты	**Курс**	**Оценка в очках**				
		5	4	3	2	1
Бег 2000 м (мин. сек)	1	11.00	11.30	11.50	12.30	13.30
Прыжки в длину (см)	1	340	315	290	270	260
Прыжки в длину с места (см)	1	180	170	160	150	140
Бег 100 (м)	1	16.0	17.0	17.5	17.9	18.9
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте	1	12	10	7	4	2

90 см) кол-во раз						
Поднимание и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	1	50	45	40	35	25

Юноши

тесты	**курс**	**Оценка в очках**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
Бег 3000 м (мин. сек)	1	12.30	13.00	13.35	14.30	15.30
Прыжки в длину (см)	1	460	440	420	390	380
Прыжки в длину с места (см)	1	240	230	220	210	200
Бег 100(м)	1	13.5	14.0	14.3	14.8	15.0
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	1	10	9	6	5	3
Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	1	6	4	2	2	1
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	1	8	5	3	2	1

Лабораторная работа

Лабораторная работа

Тема. Общеразвивающие и специальные упражнения бегунов.

1. Общие специальные упражнения.
2. Бег с высоким подниманием колен.
3. Бег с захлестыванием голени.
4. Перекаты с пятки на носок.
5. Подскоки.
6. Бег на прямых ногах.

7. Бег спиной вперед.
8. Бег скрестным шагом.

Тема. Общеразвивающие и специальные упражнения в гимнастике.

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Вольные упражнения.
4. Прикладные упражнения.
5. Прыжки.
6. Упражнения на гимнастических снарядах.
7. Акробатические упражнения.

Тема. Методы воспитания ловкости.

1. Строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы;
2. Варьирование конечных положений – бросок мяча вверх из исходного положения стоя – ловля сидя и наоборот);
3. Изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);
4. «Зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т.п.);
5. Выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);
6. Выполнение упражнений с исключением зрительного контроля – в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, ведение мяча и броски в кольцо).

Тема. Оценка уровня развития двигательных качеств

1. Понятие о физических качествах.
2. Характеристика двигательных (физических) качеств.
3. Тесты для измерения выносливости.
4. Тесты для измерения силы.
5. Тесты для измерения скорости.
6. Тесты для измерения гибкости.
7. Тесты для измерения координационных способностей.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения лабораторных работ

Описание методики оценивания выполнения лабораторных работ: оценка за выполнение лабораторных работ ставится на основании знания теоретического материала по теме работы, умений и навыков применения знаний на практике, работы с оборудованием, анализировать результаты работы.

Критерии оценки (в баллах*):*

- 5 баллов выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется полное знание теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются умения и навыки работы с компьютером и графическими редакторами, применения знания на практике, анализа результатов работы и формулирование выводов, владение навыками прикладной деятельности;

- 4 балла выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется неполное знание фактического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются некоторые недостатки умения работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, недостатки владения навыками прикладной

деятельности и способности анализировать результаты работы, формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи;
- **3** балла выставляется студенту, если демонстрируются неполные знания цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется неполное, несистемное знание теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются заметные недостатки в умении работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, недостаточно владеет навыками прикладной деятельности, способностью анализировать результаты работы и формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи;
- **0-2** балла выставляется студенту, если демонстрируются полное или почти полное отсутствие знания цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется полное или почти полное отсутствие знания теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются значительные недостатки умения работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, владения навыками прикладной деятельности, способности анализировать результаты работы и формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи.

Практическое задание

Практическое задание

1. Составить и обосновать план переменной тренировки гимнаста.
2. Составить и обосновать план непрерывной тренировки пловца в воде.
3. Составить и обосновать план переменной тренировки пловца на суше.
4. Составить и обосновать план повторной тренировки гимнаста.
5. Составить и обосновать план силовой тренировки гимнаста.
6. Составить и обосновать план тренировки на развитие быстроты гимнаста.
7. Составить и обосновать план силовой тренировки пловца на суше.
8. Составить и обосновать план силовой тренировки баскетболиста.
9. Составить и обосновать план силовой тренировки волейболиста.
10. Составить и обосновать план круговой тренировки лыжника на воспитание силовых качеств.
11. Заполните таблицу «Внутренняя и внешняя структура физического упражнения».
    12. Перечислите факторы, от которых зависит проявление выносливости, и кратко раскройте их.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практических заданий

Описание методики оценивания: при оценке выполнения практического задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.
Критерии оценки (в баллах) (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. и мин. колич. баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):
- **2** балла выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение практического задания;

- **1** балл выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет значительные недочеты;
- **0** баллов выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение практического задания не найдено.

Реферат

Реферат

1. Характеристика циклических и ациклических видов спорта.
2. Характеристика игровых видов спорта.
3. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
4. Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета бегуна.
5. Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета прыгуна.
6. Общая и специальная физическая подготовка лыжника-гонщика.
7. Общая и специальная физическая подготовка волейболиста.
8. Общая и специальная физическая подготовка баскетболиста.
9. Общая и специальная физическая подготовка гимнаста.
10. Физическая подготовленность. Основные критерии.
11. Компоненты, определяющие характер воздействия метода на организм.
12. Группы упражнений, используемых для решения задач спортивной подготовки.
13. Характеристика быстроты как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания быстроты с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания быстроты.
14. Характеристика выносливости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания выносливости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания выносливости.
15. Характеристика силы как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания силы с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания силы.
16. Характеристика гибкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания гибкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания гибкости.
17. Характеристика ловкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания ловкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания ловкости.
18. Содержание спортивной подготовки. Основные средства спортивной подготовки.
19. Оценка уровня развития двигательных качеств.
20. Виды физической подготовки спортсмена.
21. Основные методики занятий физическими упражнениями.
22. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
23. Методы физической подготовки легкоатлета.
24. Методы воспитания физических качеств на учебно-тренировочных занятиях по спортивным играм.
25. Общие рекомендации по методике воспитания двигательных качеств.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения реферата

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом реферата максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно раскрыто содержание материала,

четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию.

Критерии оценки

- **9-10** баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию, владение навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки в умении анализировать информацию, есть недочеты во владении навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- **5-6** баллов выставляется студенту, если усвоено основное содержание материала, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы выводы и обобщения; уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы невысокий;
- **менее 5** баллов выставляется студенту, если не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; не использованы выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы очень низкий.

Экзаменационные билеты

Экзамен (зачет) является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций. Структура экзаменационного билета: в билете указывается кафедра в рамках нагрузки которой реализуется данная дисциплина, форма обучения, направление и профиль подготовки, дата утверждения; билет может включать в себя теоретический(ие) вопрос(ы) и практическое задание (кейс-задание).

Примерные вопросы к экзамену, 1 курс / 2 семестр

1. Цели и задачи общей физической подготовки.
2. Охарактеризовать методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки.
3. Структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика частей занятия.
4. Объем и интенсивность средств физической подготовки в тренировочной работе.
5. Методы совершенствования физической подготовки.
6. Общие рекомендации по методике воспитания двигательных качеств.
7. Контроль, самоконтроль в физической подготовке. Оценка уровня развития двигательных качеств.
8. Виды физической подготовки спортсмена.
9. Определение физического качества «выносливость» и методика ее воспитания.
10. Определение физического качества «ловкость» и методика ее воспитания.
11. Определение физического качества «сила» и методика ее воспитания.
12. Определение физического качества «гибкость» и методика ее воспитания.
13. Определение физического качества «быстрота» и методика ее воспитания.
14. Определение физического качества «специальная выносливость» и методика ее воспитания.
15. Цели и задачи специальной физической подготовки.
16. Структура системы спортивной подготовки.
17. Характеристика компонентов нагрузки, характеризующих влияние метода тренировки на организм.

18. Основные принципы спортивной подготовки.
19. Определение физического качества «силовая выносливость» и методика ее воспитания.
20. Закономерности формирования двигательного навыка.
21. Направленность средств общей физической подготовки.
22. Направленность средств специальной физической подготовки.
23. Особенностей воздействия видов спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
24. Охарактеризовать задачи и виды планирования спортивной подготовки.
25. Методы оценки уровня развития двигательных качеств.
26. Цели и задачи психологической подготовки спортсмена.
27. Виды планирования спортивной подготовки в избранном виде спорта.
28. Группа видов спорта, характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств, при различных соотношениях уровней их развития.
29. Группа видов спорта, характеризующихся высоким развитием ловкости.
30. Группа видов спорта, характеризующихся преимущественным проявлением выносливости.
31. Группа видов спорта, характеризующихся преимущественным проявлением скоростно-силовых качеств.
32. Основные средства общей и специальной физической подготовки лыжника.
33. Основные средства общей и специальной физической подготовки в спортивных играх.
34. Основные средства общей и специальной физической подготовки бегуна.
35. Основные средства общей и специальной физической подготовки прыгуна.
36. Основные средства общей и специальной физической подготовки в гимнастике.
37. Основные средства общей и специальной физической подготовки пловца.
38. Организация и методические основы планирования учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке.
39. Организация и методические основы планирования учебно-тренировочного процесса в спортивных играх.
40. Организация и методические основы планирования учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике (бегуна стайера).
41. Организация и методические основы планирования учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике (спринтера).
42. Организация и методические основы планирования учебно-тренировочного процесса в гимнастике.
43. Организация и методические основы планирования учебно-тренировочного процесса в плавании.
44. Организация и методические основы планирования учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике (прыгуна).

Образец экзаменационного билета

<table>
<tr><td colspan="2">МИНОБРНАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ
Кафедра физической культуры и спорта</td></tr>
<tr><td>Дисциплина: Общая и специальная физическая подготовка по базовым видам спорта
очная форма обучения
1 курс 2 семестр</td><td>Курсовые экзамены 20__-20__ г.
Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль: Физическая культура, Реабилитационная педагогика</td></tr>
<tr><td colspan="2">Экзаменационный билет № 1</td></tr>
</table>

1. Охарактеризовать методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки. 2. Охарактеризовать задачи и виды планирования спортивной подготовки. 3. Решить кейс-задачу	
Дата утверждения: __.__._____	Заведующий кафедрой _____

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на экзамене

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.
При оценке ответа на экзамене максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли раскрыты причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.
Критерии оценки (в баллах):
- **25-30 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;
- **17-24 баллов** выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;
- **10-16** баллов выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;
- **1-10 баллов** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

Перевод оценки из 100-балльной в четырехбалльную производится следующим образом:
- отлично – от 80 до 110 баллов (включая 10 поощрительных баллов);
- хорошо – от 60 до 79 баллов;
- удовлетворительно – от 45 до 59 баллов;
- неудовлетворительно – менее 45 баллов.

Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:
2 семестр - экзамен.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах.

Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины:

для экзамена: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

Шкалы оценивания:

для экзамена:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
2		5	4	3	2	2	2	2	2	1
3			5	4	3	3	3	2	2	2
4				5	4	4	3	3	3	2
5					5	5	4	4	3	3
6						5	5	4	4	3
7							5	5	4	4
8								5	5	4
9									5	5
10										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

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

5.1. Основная учебная литература

1. Теория и методика физической культуры : учебник для студ. вузов по направл. подг. 49.03.01 Физическая культура / О. Ю. Масалова .— Ростов-на-Дону : Феникс, 2018 .— 572 с.
2. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студ. учрежд. ВПО, обуч. по напр. подг. "Пед. образование" / Ж. К. Холодов , В. С. Кузнецов .— 11-е изд.,стер. — Москва : Академия, 2013 .— 479 с.

5.2. Дополнительная учебная литература

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2010. - 250 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497
2. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. – Новосибирск : НГТУ, 2010. – 59 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993
3. Лушпа, А.А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. – 108 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770
4. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студ. вузов, обуч. по спец."Физ. культура" / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред.Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова .— 5-е изд., стер. — М. : Академия, 2012 .— 397 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учеб. для образов. учрежд. ВПО, осуществляющих образов. деятельность по напр. "Физическая культура" / Е. В. Мурашко [и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева .— 2-е изд. — Москва : Академия, 2013 .— 169 с. : ил .— (Бакалавриат) (Высшее профессиональное образование) .— ISBN 978-5-7695-9514-1 : 560 р. 00 к.
6. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учеб. пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 173 с. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/423283.

5.3. Другие учебно-методические материалы

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

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elib.bashedu.ru/.

5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rsl.ru/.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/.
7. Национальная платформа открытого образования npoed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://npoed.ru/.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu.bashkortostan.ru/.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/.

Программное обеспечение

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
2. LIBREOFFICE - Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
3. Операционная система Astra Linux - Договор 0301400003023000002 от 14 марта 2023 бессрочно

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

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Весы, гантеля, дорожка беговая larsen tm8420a, мат гимнастический, перекладина, тренажер, шведская стенка.
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Коврик, обруч гимнастический, скакалка, степ-платформа.
Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Сетка волейбольная, скамейки , щит баскетбольный.
Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)	Для хранения оборудования	Барьер, гранаты, копья, лыжи, мяч, планка легкоатлетическая, стартовые колодки, стойки легкоатлетические, эстафетные палочки.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для курсового проектирования, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютер, мебель. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 203(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Доска, мебель, проектор, учебно-методические пособия "методика обучения

		физической культуре", учебно-методические пособия "теория и методика физической культуры и спорта", экран. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, мебель, принтер, сканер hp scanyet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. LIBREOFFICE
Аудитория 406(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Доска, мебель, проектор, учебно-методические пособия "теория и методика легкой атлетики", экран. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, ксерокс, мебель, принтер, учебно-методические материалы. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux