

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 01.11.2023 15:20:35
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

Утверждено:

на заседании кафедры физической культуры и спорта
протокол № 4 от 21.11.2022 г.
Зав. кафедрой подписано ЭЦП /Кругликова В.С.

Согласовано:

Председатель УМК
факультета педагогики
подписано ЭЦП /Маштакова Л.Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
для заочной формы обучения**

Общая и специальная физическая подготовка по базовым видам спорта
Часть, формируемая участниками образовательных отношений

программа бакалавриата

Направление подготовки (специальность)
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура, Биология

Квалификация
Бакалавр

Разработчик (составитель) <u>Старший преподаватель</u> (должность, ученая степень, ученое звание)	<u>подписано ЭЦП /Десяткина Л.Ю.</u> (подпись, Фамилия И.О.)
---	---

Для приема: 2022-2023 г.

Бирск 2022 г.

Составитель / составители: Десяткина Л.Ю.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта
протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

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

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

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

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

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

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

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

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

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.....	6
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся).....	6
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	12
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.....	12
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.....	14
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	26
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	26
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины.....	26
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	27

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 (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	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);	ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знает содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умеет анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Знает основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

	деятельности (УК-7);	деятельности	деятельности
		УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Общая и специальная физическая подготовка по базовым видам спорта» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 2,3 сессии.

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.

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

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Общая и специальная физическая подготовка по базовым видам спорта» на

2,3 сессию

заочная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2/72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	18.7
лекций	4
практических/ семинарских	2
лабораторных	12
контроль самостоятельной работы (КСР)	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР	0.7
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)	49.5
Учебных часов на подготовку к зачету (Контроль)	3.8

Форма контроля:

Зачет 3 сессия

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)						Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		Лек	Лаб	П	Зч	Ко Р	СР С			
1 курс / 2 сессия										
1	<p>Понятие общей и специальной физической подготовки. Основные средства общей и специальной физической подготовки.</p> <p>Содержание спортивной подготовки. Задачи общей физической подготовки спортсмена. Задачи специальной физической подготовки спортсмена. Группы упражнений, используемые для решения задач спортивной подготовки. Направленность средств общей физической подготовки. Направленность средств специальной физической подготовки.</p>	2					6.5	<p>Осн. лит-ра №№ 1,2,3 Доп. лит-ра № 2</p>	Реферат	Тестирование, Практическое задание, Устный опрос
2	<p>Общие рекомендации по методике воспитания двигательных качеств.</p> <p>Характеристика физических качеств. Простейшие методы оценки уровня развития физических качеств. Средства развития физических качеств в</p>	1					9	<p>Осн. лит-ра №№ 1,2,3 Доп. лит-ра №№ 1,2,3,4,5,6</p>	Реферат	Практическое задание, Устный опрос, Тестирование

	соответствии с требованиями к физической подготовке в избранном виде спорта.									
3	<p>Методы совершенствования физической подготовки.</p> <p>Понятия «двигательное умение», «двигательный навык», двигательный динамический стереотип. Содержание этапов методики овладения двигательным действием.</p> <p>Характеристика циклических и ациклических видов спорта. Принципы дозирования нагрузки, частоты и продолжительности занятий физическими упражнениями в зависимости от уровня физической подготовленности. Задачи и виды планирования спортивной подготовки.</p>	1	6				10	<p>Осн. лит-ра №№ 1,2,3</p> <p>Доп. лит-ра №№ 1,2,3,4,5,6</p>	Реферат	<p>Практическое задание,</p> <p>Тестирование,</p> <p>Устный опрос</p>
4	Контрольная работа					1	0.5			
Итого по 1 курсу 2 сессии		4	6			1	26			
1 курс / 3 сессия										
1	<p>Объем и интенсивность средств физической подготовки в тренировочном процессе. Методы тренировки.</p> <p>Факторы, определяющие физическую нагрузку. Воздействие физической нагрузки на организм человека.</p> <p>Компоненты нагрузки, характеризующие влияние метода спортивной тренировки</p>		2	2			8	<p>Осн. лит-ра №№ 1,2,3</p> <p>Доп. лит-ра №№ 1,2,3,4,5,6</p>	Реферат	<p>Практическое задание,</p> <p>Лабораторная работа, Семинар</p>

	на организм. Методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки.								
2	<p>Методы совершенствования физической подготовки.</p> <p>Понятия «двигательное умение», «двигательный навык», двигательный динамический стереотип. Содержание этапов методики овладения двигательным действием.</p> <p>Характеристика циклических и ациклических видов спорта. Принципы дозирования нагрузки, частоты и продолжительности занятий физическими упражнениями в зависимости от уровня физической подготовленности. Задачи и виды планирования спортивной подготовки.</p>	2			8	<p>Осн. лит-ра №№ 1,2,3</p> <p>Доп. лит-ра №№ 1,2,3,4,5,6</p>	Реферат	Тестирование, Практическое задание	
3	<p>Общие рекомендации по методике воспитания двигательных качеств.</p> <p>Характеристика физических качеств. Простейшие методы оценки уровня развития физических качеств. Средства развития физических качеств в соответствии с требованиями к физической подготовке в избранном виде спорта.</p>	2			8	<p>Осн. лит-ра №№ 1,2,3</p> <p>Доп. лит-ра №№ 1,2,3,4,5,6</p>	Реферат	Практическое задание, Тестирование	
4	Зачет			1	4				

Итого по 1 курсу 3 сессии		6	2	1		28			
Итого по дисциплине	4	12	2	1	1	54			

4. Фонд оценочных средств по дисциплине

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

Код и формулировка компетенции: Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования (ПК-1);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Зачет)	
		Незачтено	Зачтено
ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знает содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знания не сформированы	Знания полностью сформированы
ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умеет анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умения не сформированы	Умения в основном сформированы
ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательно	Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательно	Владение навыками не сформировано	Владение навыками в основном сформировано

го процесса в образовательных организациях общего образования	образовательных организациях общего образования		
---	---	--	--

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Зачет)	
		Незачтено	Зачтено
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания не сформированы	Знания полностью сформированы
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умения не сформированы	Умения в основном сформированы
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности	Владеет навыками поддержания уровня физической подготовленности,	Владение навыками не сформировано	Владение навыками в основном сформировано

сти, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности	необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности		
--	--	--	--

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
ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знает содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Семинар, Реферат, Устный опрос, Тестирование
ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умеет анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Контрольная работа, Тестирование, Лабораторная работа, Семинар, Устный опрос
ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Контрольная работа, Лабораторная работа, Практическое задание
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Реферат, Тестирование, Устный опрос, Семинар
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и	Лабораторная работа, Семинар, Тестирование, Устный опрос

профессиональной деятельности	профессиональной деятельности	
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практическое задание, Контрольная работа, Лабораторная работа

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. К показателям физического развития человека относятся.....

- 1) показатели телосложения и здоровья, необходимый фонд умений и навыков;
- 2) показатели телосложения, здоровья, физические качества человека;
- 3) приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений и навыков;
- 4) общий уровень физической подготовленности и высокие спортивные результаты, показатели телосложения, здоровья, физические качества человека.

3. 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.

4. Интервальные методы тренировки – это....

- 1) повторные методы;
- 2) комбинированные методы;
- 3) игровые и соревновательные методы;
- 4) повторные и комбинированные методы.

5. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:

- 1) физическую подготовку;
- 2) физиологическую подготовку;
- 3) психическую подготовку;
- 4) психо-физиологическую подготовку.

6. В процессе спортивной подготовки общая физическая подготовка должна осуществляться....

- 1) в процессе учебно-тренировочного занятия;
- 2) в подготовительный период годового цикла;
- 3) в осенний и летний период годового цикла;

- 4) в течение всего годового цикла тренировки.
7. 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.
8. Физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной практике (в той или иной степени в каждом виде спорта) и повседневной жизни – ###.
9. Целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям – это ###.
10. Комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе – ###.
11. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса ###.
12. Субъективное восприятие специфического ощущения утомления, выражающееся в желании прекратить или уменьшить физическую нагрузку – ###.
13. Ответ на внезапно появляющийся сигнал определенными движениями или действиями – ###.
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
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 2 км
 - Г) выкрут прямыми руками с гимнастической палкой
- 1) сила
 - 2) быстрота
 - 3) ловкость
 - 4) гибкость
 - 5) выносливость
3. Укажите, в какой последовательности в комплексе утренней гигиенической гимнастики должны выполняться перечисленные ниже упражнения:
- 1) дыхательные упражнения;
 - 2) упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости;
 - 3) потягивания;
 - 4) бег с переходом на ходьбу;
 - 5) ходьба с постепенным повышением частоты шагов;
 - 6) прыжки;
 - 7) поочередное напряжение и расслабление мышц;
 - 8) бег в спокойном темпе.
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. Последовательность восстановления работоспособности после выполнения нагрузки
- 1) повышенная работоспособность;
 - 2) пониженная работоспособность;
 - 3) работоспособность исходного уровня;
 - 4) пониженная работоспособность.
7. Установите соответствие между понятиями и видом профессиональной деятельности
- А) спорт
 Б) физкультура
 В) прикладная физкультура
 Г) лечебная физкультура
- 1) формирование специальных навыков
 - 2) реабилитация после травмы
 - 3) развитие психических и физических качеств человека
 - 4) достижение максимального результата
8. 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 переменного-непрерывного упражнения.
 Ж) Метод переменного-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.

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:

- «отлично» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- «хорошо» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- «удовлетворительно» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- «неудовлетворительно» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

Устный опрос

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике

1. Специфические методы физического воспитания.
2. Общепедагогические методы включают.
3. Главная цель ОФП, ее средства и задачи.
4. Главная цель СФП, ее средства и задачи.
5. Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта.
6. Цель подготовки в сфере спорта высших достижений.
7. Структура подготовленности спортсмена.
8. Характеристика особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
9. Характеристика видов спорта, развивающих отдельные физические качества.
10. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
11. Планирование тренировки в избранном виде спорта.
12. Основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
13. Методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
14. Общая физическая подготовка спортсмена.
15. Специальная физическая подготовка спортсмена.
16. Объем и интенсивность средств физической подготовки в спортивной тренировке.
17. Теоретическая и тактическая подготовка спортсмена.
18. Техническая и морально-волевая подготовка спортсмена.
19. Общеразвивающие и специальные упражнения прыгунов в легкой атлетике.
20. Общеразвивающие и специальные упражнения бегунов.
21. Общеразвивающие и специальные упражнения в гимнастике.
22. Общеразвивающие и специальные упражнения лыжника.
23. Виды проявления силы абсолютная как максимальное мышечное усилие, взрывная, быстрая, силовая выносливость.
24. Группа видов спорта, характеризующихся преимущественным проявлением выносливости.
25. Группа видов спорта, характеризующихся высоким развитием ловкости.
26. Оценка уровня развития двигательных качеств.

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:

- **«отлично»** 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.
- **«хорошо»** 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.
- **«удовлетворительно»** 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.
- **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

Контрольная работа

1. Структура системы спортивной подготовки.
2. Источники научно-методической информации в области физической культуры и спорта.
3. Характеристика циклических и ациклических видов спорта.
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 пловца.
10. Общая и специальная физическая подготовка гимнаста.
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. Методы спортивной подготовки. Подготовленность и спортивная форма.
20. Виды физической подготовки спортсмена и их взаимосвязь.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания контрольной работы

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом контрольной работы максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно в теоретическом вопросе раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит аргументацию и пояснения.

Критерии оценки:

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если в теоретическом вопросе полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит пояснения; тестовые задания решены свыше, чем на 80%; уровень знаний, умений, владений – высокий;

Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если в теоретическом вопросе 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; кейс-задание решено верно, но решение не доведено до завершающего этапа; тесты решены на 60-80%. Уровень знаний, умений, владений – средний;

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если в теоретическом вопросе усвоено основное, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, практических занятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности невысокий, наблюдаются пробелы и неточности; в решение кейс-задания верно выполнены некоторые этапы; тесты решены на 40-60%; уровень знаний, умений, владений – удовлетворительный;

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если в теоретическом вопросе не изложено основное содержание учебного материала, изложение фрагментарное, не последовательное; определения понятий не четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий; тесты решены менее, чем на 40 %; уровень знаний, умений, владений – недостаточный.

Вопросы для семинаров

Тема. Объем и интенсивность средств физической подготовки в тренировочном процессе.

Методы тренировки.

1. Факторы, определяющие физическую нагрузку.
2. Воздействие физической нагрузки на организм человека.
3. Компоненты нагрузки, характеризующие влияние метода спортивной тренировки на организм.
4. Методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки.

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 знаниями, анализировать информацию.

Критерии оценки:

- **«отлично»** 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;
- **«хорошо»** 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;
- **«удовлетворительно»** 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;
- **«неудовлетворительно»** 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.

Лабораторная работа**Тема. Группа видов спорта, характеризующихся преимущественным проявлением скоростно-силовых качеств**

1. Виды проявления силы абсолютная как максимальное мышечное усилие, взрывная, быстрая, силовая выносливость.
2. Скоростно-силовое направление на этапе начальной подготовки.
3. Скоростно-силовое направление на этапе специализации.
4. Скоростно-силовое направление на этапе спортивного совершенствования.

Тема. Группа видов спорта, характеризующихся преимущественным проявлением выносливости

1. Виды спорта развивающие выносливость.
2. Спортивная ходьба.
3. Бег на средние (800, 1500 м) и длинные (5000, 10000 м) дистанции, марафонский бег (42 км 195 м).
4. Плавание на дистанциях 200, 400, 1500 м.
5. Лыжные гонки.
6. Спортивное ориентирование.

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:

- **«отлично»** 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;
- **«хорошо»** выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач лабораторной работы, хода работы, имеются пробелы в знании применяемых методик исследования; демонстрируется неполное знание фактического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются некоторые недостатки умения применять знания на практике, недостатки владения навыками прикладной деятельности и способности анализировать результаты работы, формулировать выводы, проследить причинно-следственные связи;
- **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если демонстрируются неполные знания цели и задач лабораторной работы, хода работы, применяемых методик исследования; демонстрируется неполное, несистемное знание теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются заметные недостатки в умении применять знания на практике, недостаточно владеет навыками прикладной деятельности, способностью анализировать результаты работы и формулировать выводы, проследить причинно-следственные связи;
- **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если демонстрируются полное или почти полное отсутствие знания цели и задач лабораторной работы, хода работы, применяемых методик исследования; 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 применять знания на практике, владения навыками прикладной деятельности, способности анализировать результаты работы и формулировать выводы, проследить причинно-следственные связи.

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.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

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:

- **«отлично»** 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;
- **«хорошо»** выставляется студенту, если задание проанализировано в целом верно, в основном установлены причинно-следственные связи, демонстрируются достаточные умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено решение кейс-задания, но имеет некоторые недочеты
- **«удовлетворительно»** 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;
- **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение выполнения практического задания не найдено.

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 реферата

Оценка **«отлично»** ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«хорошо»** ставится, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 1 курс / 3 сессия

1. Планирование учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.
2. Общая и специальная физическая подготовка лыжника.
3. Техническая и морально-волевая подготовка легкоатлета.
4. Основные средства спортивной подготовки лыжника.
5. Задачи общей физической подготовки.
6. Методы тренировки лыжника.
7. Структура обучения навыкам спортивной игры.
8. Объем и интенсивность средств физической подготовки в тренировочной работе.
9. Методы совершенствования физической подготовки.
10. Тактическая, психологическая подготовка лыжника.
11. Общие рекомендации по методике воспитания двигательных качеств.
12. Теоретическая, техническая подготовка лыжника.
13. Основные принципы тренировки лыжника.
14. Оценка уровня развития двигательных качеств.
15. Виды физической подготовки спортсмена.
16. Основные средства общей и специальной физической подготовки спортсмена в спортивных играх.
17. Принципы тренировки в спортивных играх.
18. Определение выносливости и методика ее воспитания.
19. Определение ловкости и методика ее воспитания.
20. Методы физической подготовки легкоатлета.
21. Определение силы и методика ее воспитания.
22. Основные средства физической подготовки легкоатлета.
23. Определение гибкости и методика ее воспитания.
24. Общая и специальная физическая подготовка в легкой атлетике.

25. Организация и методические основы планирования учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке.
26. Методы воспитания физических качеств на учебно-тренировочных занятиях по спортивным играм.
27. Основные принципы подготовки легкоатлета.
28. Определение быстроты и методика ее воспитания.
29. Теоретическая, тактическая подготовка легкоатлета.
30. Общая и специальная подготовка в спортивных играх.
31. Теоретическая, тактическая подготовка в спортивных играх.
32. Организация и методические основы планирования учебно-тренировочного процесса в спортивных играх.
33. Задачи специальной физической подготовки.
34. Структура системы спортивной подготовки.
35. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
36. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
37. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
38. Физическая подготовленность обучающихся. Основные критерии.
39. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
40. Инновационные технологии в физическом воспитании.
41. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
42. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
43. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
44. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
45. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

При оценке ответа на зачете максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации.

При оценивании зачета учитываются результаты всей практической деятельности студентов в рамках дисциплины в течение семестра. Зачет выставляется при условии правильного выполнения в полном объеме всех заданий.

Критерии оценки:

«зачтено» выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Все задания и практические работы за семестр выполнены полностью без неточностей и ошибок;

«не зачтено» 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 допустил грубые ошибки при выполнении практических работ в семестре или не выполнил задания.

1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

Основная 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.
3. Общая и специальная физическая подготовка по базовым видам спорта: учебно-методическое пособие для студентов (направления подготовки 44.03.01 и 44.03.05 Педагогическое образование, профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности») / Авт.-сост. В.С. Кругликова, Л.Ю. Десяткина. – Бирск: Бирский филиал БашГУ, 2018. – 70 с.

Дополнительная литература

1. 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>.
2. 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>
3. 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>
4. 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>
5. 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.
6. 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.

5.2. 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 proed.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. Office Professional Plus - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159-ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
3. Windows - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159- ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
4. Браузер Яндекс - Бесплатная лицензия https://yandex.ru/legal/browser_agreement/index.html

6. Материально-техническая база, необходимая 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	Зеркало настенное, шведская стенка, мат гимнастический, перекладина, кроссовер, тренажёр "бицепс-трицепс", тренажёр "сведения и разведения ног", тренажёр "жим горизонтальный", весы электронные, вибромассажер, гири спортивные, гантели, дорожка беговая larsen tm8420a, тренажер, тренажер для ног, гак-машина, тренажер силовой, штанга 85 кг.
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Коврик гимнастический, обруч гимнастический, скакалка, степ-платформа.
Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Щит баскетбольный, сетка волейбольная, скамейки .
Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)	Для хранения оборудования	Мяч гандбольный, стартовые колодки, гранаты, стойки легкоатлетические, планка легкоатлетическая, ядро мужское, ядро женское, мяч

		баскетбольный, мяч волейбольный, лыжи, мяч футбольный, барьер.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютеры в сборе. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 203(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Настенный экран, учебно-методические пособия "теория и методика физической культуры и спорта", учебно-методические пособия "методика обучения физической культуре", проектор vivitek, классная доска, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows 3. Браузер Google Chrome
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютеры в сборе, учебная мебель, принтер samsung, сканер hp scanjet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. Office Professional Plus
Аудитория 406(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Проектор vivitek, настенный экран, учебно-методические пособия "теория и методика легкой атлетики", классная доска, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows 3. Браузер Google Chrome 4. Браузер Яндекс