

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уфимский государственный нефтяной технический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИНИЦТ

Р.Р. Даминев

(подпись)

29.06.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

(762)Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность): **15.03.02 Технологические машины и оборудование**

Направленность: **профиль«Оборудование нефтегазовой отрасли»**

Уровень высшего образования: **бакалавриат**

Форма обучения: **очная;заочная;**

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: **Физическое воспитание (Физвоспитания);**

Трудоемкость дисциплины: **2 з.е. (72час)**

Уфа 2023

Рабочую программу дисциплины разработал(и):

_____ Красулина Наталья Александровна, доцент, к.х.н.

_____ Маркешина Ольга Сергеевна, ст.преподаватель

_____ Егоров Михаил Васильевич, доцент

Рецензент

_____ Шафикова Лиля Рафаиловна, доцент, к.б.н.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физическое воспитание (Физвоспитания);, обеспечивающей преподавание дисциплины 09.03.2023, протокол №7.

Заведующий кафедрой
Физическое воспитание (Физвоспитания)_____..

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой ТМО_____И.Р. Кузеев

Год приема 2023 г.

Рабочая программа зарегистрирована 08.06.2023 № 6 в ОПЛА и внесена в электронную базу данных

1. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины, предшествующие изучению данной дисциплины (исходя из формирования этапов по компетенциям):

Дисциплины, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее (исходя из формирования этапов по компетенциям): Модуль по физической культуре и спорту (индивидуальные виды спорта); Модуль по физической культуре и спорту (командные виды спорта); Модуль по физической культуре и спорту (оздоровительная гимнастика); Технологическая (проектно-технологическая) практика

Блок: Блок 1. Дисциплины (модули);

Обязательная или часть, формируемая участниками образовательных отношений (в том числе элективные дисциплины): Обязательная часть;

Форма обучения: очная

Семестр, в котором преподается дисциплина	Трудоемкость дисциплины				Вид промежу- точной аттестации
	Зачет- ные едини- цы	Часы			
		Общая	В том числе		
			контакт- ная	СРО	
2	2	72	64	8	зачет;
ИТОГО:	2	72	64	8	

Форма обучения: заочная

Семестр, в котором преподается дисциплина	Трудоемкость дисциплины				Вид промежу- точной аттестации
	Зачет- ные едини- цы	Часы			
		Общая	В том числе		
			контакт- ная	СРО	
4	2	72	4	68	зачет;
ИТОГО:	2	72	4	68	

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

№ пп.	Формируемые компетенции	Шифр/ индекс компетен- ции
1	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-1

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Шифр компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Шифр результата обучения	Результат обучения
УК-7	7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	З(УК-7)	Знать: - цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; - структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. - современные популярные системы физических упражнений.
		У(УК-7)	Уметь: - использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.
		В(УК-7)	Владеть: - средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - методами самостоятельного выбора вида спорта или системы

Шифр компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Шифр результата обучения	Результат обучения
			физических упражнений для укрепления здоровья.

3. Структура дисциплины

3.1. Виды учебной работы и трудоемкость (всего и по семестрам, в часах)

Форма обучения: очная

Вид учебной работы	Всего и по семестрам, часы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Контактная работа, всего в том числе:	64		64										
лекции (всего)	0												
-в т.ч. лекции on-line курс	0												
практические занятия (ПЗ)	62		62										
-в т.ч. практические занятия on-line курс	0												
лабораторные работы (ЛР)	0												
контролируемая самостоятельная работа (защита курсового проекта, курсовой работы и др. работ (при наличии))	0												
-в т.ч. лабораторные работы on-line курс	0												
иная контактная работа (сдача зачета, экзамена, консультации)	2		2										
проектная деятельность (ПД)	0												
Самостоятельная работа обучающихся (СРО), всего в том числе: (указать конкретный вид СРО)	8		8										
выполнение и подготовка к защите курсового проекта или курсовой работы	0												
выполнение и подготовка к защите РГР работы, реферата, патентных исследований, аналитических исследований и т.п	0												
изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку	1		1										
подготовка к лабораторным и/или практическим занятиям	0												
подготовка к сдаче зачета,	7		7										

экзамена													
иные виды работ обучающегося (при наличии)	0												
освоение on-line курса	0												
самостоятельная проектная деятельность (СПД)	0												
ИТОГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ	72		72										

Форма обучения: заочная

Вид учебной работы	Всего и по семестрам, часы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Контактная работа, всего в том числе:	4				4								
лекции (всего)	0												
-в т.ч. лекции on-line курс	0												
практические занятия (ПЗ)	2				2								
-в т.ч. практические занятия on-line курс	2				2								
лабораторные работы (ЛР)	0												
контролируемая самостоятельная работа (защита курсового проекта, курсовой работы и др. работ (при наличии))	0												
-в т.ч. лабораторные работы on-line курс	0												
иная контактная работа (сдача зачета, экзамена, консультации)	2				2								
проектная деятельность (ПД)	0												
Самостоятельная работа обучающихся (СРО), всего в том числе: (указать конкретный вид СРО)	68				68								
выполнение и подготовка к защите курсового проекта или курсовой работы	0												
выполнение и подготовка к защите РГР работы, реферата, патентных исследований, аналитических исследований и т.п	34				34								
изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку	27				27								
подготовка к лабораторным и/или практическим занятиям	0												
подготовка к сдаче зачета, экзамена	7				7								
иные виды работ обучающегося (при наличии)	0												

освоение on-line курса	0												
самостоятельная проектная деятельность (СПД)	0												
ИТОГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ	72				72								

4. Содержание дисциплины

4.1. Темы (разделы) дисциплины и виды занятий (в часах)

Форма обучения: очная

(раздела)Номер темы	Название темы (раздела)	Семестр	Трудоемкость, часы					Шифр результата обучения
			Л	ПЗ	ЛР	СРО	Всего	
1	Методико-практический	2		60		8	68	З(УК-7) У(УК-7)
2	Контрольный	2		2			2	В(УК-7)
	ИТОГО:			62		8	70	

Форма обучения: заочная

(раздела)Номер темы	Название темы (раздела)	Семестр	Трудоемкость, часы					Шифр результата обучения
			Л	ПЗ	ЛР	СРО	Всего	
1	Методико-практический	4				68	68	З(УК-7) У(УК-7)
2	Контрольный	4		2			2	В(УК-7)
	ИТОГО:			2		68	70	

4.4. Перечень практических занятий

Номер раздела	№ ПЗ	Тема практического занятия	Трудоемкость, часы		
			очная	очно-заочная	заочная

1-Методико-практический	1	Общая физическая подготовка Воспитание и развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости с помощью средств физической культуры: легкой атлетики, силовой гимнастики и лечебной физкультуры.	60		
2-Контрольный	2	Сдача контрольных нормативов Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 1 курса 2 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" для студентов очной и заочной форм обучения по программам бакалавриата и специалитета" [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2019. - 456 Кб. - Режим доступа: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina19.pdf Методика, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет	2		2

		реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения дисциплин по ФКиС. Информация, представленная в учебно-методическом пособии, предназначена для студентов очной и заочной формы обучения по программам бакалавриата и специалитета, а также в качестве наглядного пособия для преподавателей.			
-		ИТОГО:	62		2

4.5. Виды СРО

Номер раздела	Вид СРО	Трудоемкость, часы		
		очная	очно-заочная	заочная
1-Методико-практический	подготовка к сдаче зачета, экзамена	7		7
1-Методико-практический	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку	1		27
1-Методико-практический	выполнение и подготовка к защите РГР работы, реферата, патентных исследований, аналитических исследований и т.п			34

-	ИТОГО:	8		68

Темы для самостоятельной работы обучающихся

Раздел 1. Методико-практический

Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.

Раздел 2. Контрольный

Для освобожденных от физической культуры или сдачи практических тестов дается задание на подготовку к письменному и устному опросу и подготовку реферата по своему заболеванию, включающего разделы питания и лечебной физкультуры в постреабилитационный период.

5. Формы текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации

Перечень оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине приведен Фонде оценочных средств (приложение Б).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Учебно-методическое обеспечение

Сведения об обеспеченности дисциплины основной, дополнительной и учебно-методической литературой приведены в формах № 1-УЛ и № 2-УЛ (приложение А).

6.2. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, рекомендуемых для освоения дисциплины

Названия современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, рекомендуемых для освоения дисциплины	Ссылки на официальные сайты
eLibrary — научная электронная библиотека	http://elibrary.ru
ЭБС Лань	https://e.lanbook.com/
Электронная библиотека УГНТУ	http://www.bibl.rusoil.net
Электронный каталог библиотеки УГНТУ [электронный ресурс]	http://www.bibl.rusoil.net

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

7.1. Перечень специальных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр., используемых при реализации дисциплины с перечнем основного оборудования

№ пп.	Номер помещения	Оснащенность помещения (перечень основного оборудования)	Наименование помещения
1	УФК-1-13	боксерские груши (2 шт);;борцовский ковер (1 шт);;гимнастические скамейки (5 шт);;гимнастические стенки (2 шт);;музыкальный проигрыватель (1 шт);навесные перекладины (2 шт);;Столы, стулья	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения.
2	УФК-1-14	Компьютер Core i3-540 BenQ 21.5"WIN(1);Компьютер Core i3-550 BenQ 21.5"(1);Компьютер Intel Core 2 Duo E4800(1);Компьютер SAMSUNG INTEL Core 2 Duo E8200(2);Копировальный аппарат Canon FC-128 (с картриджем E-16) (1);МФУ hp LaserJet M1522n MFP(принтер+сканер+копир) (1);Монитор 19 " Acer(1);Монитор ЖК 21,5" Acer V 223HQ Bobol(1);Принтер HP Laser Jet 1018(1);Принтер лазерный hp LaserJet Professional P1102(1);Системный блок AMD Athlon(1);Системный блок C8W/i5-4570/H87(1);Стол компьютерный(1);Стол письменный двухтумбовый(1);Стол письменный угл.1450*1700 с тумбой(1);Стол письменный угловой СПУ-140 (левый)(1);Шкаф закрытый(3);принтер-1012Q(1);Столы, стулья	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций
3	1-217	Ком-р(сист блок i5-10500T,монитор HP P24v,клавиатура+мышь HP) (1);Комплект оборудования для видео-конференц-связи (телевизор,крепление,веб-камера) (1);МФУ Samsung (тип 1)(1);Столы, стулья	Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения.
4	1-420в	Компьютер Intel Core 2 Duo E8200(1);Компьютер WIN i3-550(2);Компьютер персональный i3-4170/21,5" PHILIPS 226V4LAB(1);МФУ hp Laser Jet Pro M1536dnf<CE538A>A4(1);Монитор 19" Acer(1);Монитор ASUS VA24DQ Black 23,8", шт(3);Сервисное устройство д\очистки Katun 3 м(1);Системный блок CRONA:i7 11700/DDR4 2*16GB/SSD 250Gb Samsung/HDD 1Tb/600W(3);Шкаф(ы) для хранения	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
5	3-201	Защитная RFID Система LSG405HF(1);Компьютер i3-2120(1);Компьютер i3-3220 K1 BenQ 21,5"(3);Компьютер i3-3240 21.5" Acer(2);Компьютер ПК НИКС\i3-4170\21.5"(1);Компьютер персональный-неттоп Celeron J1900/4Gb(1);Контрольно-кассовая	Помещение для самостоятельной работы – укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспе-

7.2. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, используемых в учебном процессе при освоении дисциплины

№ пп.	Наименование ПО	Лицензионная чистота (реквизиты лицензии, свидетельства о гос. регистрации и т.п., срок действия)
1	Office 2007 Open License	Дата выдачи лицензии 10.12.2009, Поставщик: ЗАО "СофтЛайн Трейд"
2	Windows Vista + DVD	Дата выдачи лицензии 29.11.2007, Поставщик: ООО "Академия повышения конкурентоспособности" договор № 11-29
3	Антивирус Kaspersky	Дата выдачи лицензии 27.10.2010

8. Организация обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по данной образовательной программе, разрабатывается индивидуальная программа освоения дисциплины с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Приложение А

Форма № УЛ-1

СВЕДЕНИЯ

об обеспеченности дисциплины основной и дополнительной учебной литературой

Наименование дисциплины: (762)(762)Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность): 15.03.02 Технологические машины и оборудование

Направленность: профиль«Оборудование нефтегазовой отрасли»

Форма обучения: очная;заочная;

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: Физическое воспитание (Физвоспитания);

Тип	Назначение учебных изда- ний	Семестр			Библиографическое описание	Кол-во экз.	Адрес нахождения электронного	Кoeffициент
		очная	очно-заочная	заочная				
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Основная литература	Для выполнения СРО; Для выполнения практических занятий;	2		4	Методика проведения учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке дисциплины "Физическая культура и спорт" для студентов нефтегазовых вузов, обучающихся по программам специалитета и бакалавриата очной и заочной форм обучения : учебное пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: А. П. Смирнова [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2020. - 3,28 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Smirnova4.pdf (дата обращения: 02.07.2020) . - Текст : электронный.	1	http://bibl.rusoil.net	1.00
---------------------	--	---	--	---	---	---	---	------

Основная литература	Для изучения теории;	2		4	Шафикова, Л. Р. Тестовый контроль в системе измерения и оценки физической и функциональной подготовленности студентов: учебное пособие / Л. Р. Шафикова, А. В. Греб, О. С. Маркешина; УГНТУ, каф. ФВ. - Уфа: УГНТУ, 2019. - 1,16 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Shafikova1.pdf . (дата обращения: 10.04.2020) - Текст: электронный.	1	http://bibl.rusoil.net	1.00
Примечание – Графы 1-5,8 заполняются кафедрой, графы 7 и 9 - библиотекой								

Составил:

_____ Красулина Наталья Александровна, доцент,
к.х.н.

_____ Маркешина Ольга Сергеевна, ст.преподаватель

_____ Егоров Михаил Васильевич, доцент

Год приема 2023 г.

СВЕДЕНИЯ**об обеспеченности дисциплины учебно-методическими изданиями**Наименование дисциплины: (762)(762)Физическая культура и спортНаправление подготовки (специальность): 15.03.02 Технологические машины и оборудованиеНаправленность профиль«Оборудование нефтегазовой отрасли»Форма обучения очная;заочная;Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: Физическое воспитание (Физвоспитания);

Назначение учебных изданий	Семестр			Библиографическое описание	Кол-во экз.		Адрес нахождения электронного	Коэффициент
	очная	очно-заочная	заочная		Всего	в том числе		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Для выполнения практических занятий;	2		4	Методика проведения занятий по оздоровительному бегу со студентами: учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ; сост.: Д. М. Насибуллина, Т. Р. Насибуллин. - Уфа: УГНТУ, 2018. - 296 Кб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Nasi_bullina6.pdf . (дата обращения: 10.04.2020)- Текст: электронный.	1	0	http://bibl.rusoil.net	1.00

Для выполнения практических занятий;	2		4	Нетрадиционные методики оздоровления: учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ; сост. А. П. Смирнова [и др.]. - Уфа: УГНТУ, 2018. - 2,32 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Smirnova3.pdf . (дата обращения: 10.04.2020) - Текст: электронный.	1	0	http://bibl.rusoil.net	1.00
Примечание – Графы 1-5,8 заполняются кафедрой, графы 6,7 и 9 - библиотекой								

Составил:

Красулина Наталья Александровна, доцент, к.х.н.

—

Маркешина Ольга Сергеевна, ст.преподаватель

—

Егоров Михаил Васильевич, доцент

—

Год приема 2023 г.

Приложение Б

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Уфимский государственный нефтяной технический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИНИЦТ

_____ Р.Р. Даминев
29.06.2023

**Фонд оценочных средств по текущей успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине
(762)Физическая культура и спорт**

Направление подготовки (специальность): 15.03.02 Технологические машины и оборудование

Направленность: профиль «Оборудование нефтегазовой отрасли»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная;заочная;

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: Физическое воспитание (Физвоспитания);

Трудоемкость дисциплины: 2 з.е. (72час)

Уфа 2023

ФОС по текущей успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разработал (и):

_____ Красулина Наталья Александровна, доцент, к.х.н.

—
_____ Маркешина Ольга Сергеевна, ст.преподаватель

—
_____ Егоров Михаил Васильевич, доцент

—
Рецензент
_____ Шафикова Лиля Рафаиловна, доцент, к.б.н.

—

ФОС по текущей успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине рассмотрен и одобрен на заседании кафедры Физическое воспитание (Физвоспитания);, обеспечивающей преподавание дисциплины 09.03.2023, протокол №7.

Заведующий кафедрой Физическое воспитание (Физвоспитания); _____..

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой ТМО _____ И.Р. Кузеев

Год приема 2023 г.

ФОС по текущей успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине
зарегистрирован 08.06.2023 № 6 в отделе МСОП и внесен в электронную базу данных

1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Шифр результата обучения	Результат обучения	Индикатор достижения компетенций	Показатели достижения результатов освоения компетенций	Вид оценочного средства
1	Методико-практический	З(УК-7)	- цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; - структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. - современные популярные системы физических упражнений.	7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент демонстрирует необходимый уровень физических кондиций (приобретенных навыков) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Компьютерное тестирование Письменный и устный опрос
		У(УК-7)		7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент демонстрирует умение планировать физкультурную деятельность и умение использовать средства и методы физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
3	Контрольный	В(УК-7)		7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент демонстрирует знание теории и методики общей физической и спортивной подготовки студентов в образовательном процессе, методических основ самостоятельных занятий физическими	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат

					упражнениями и само-контроля в процессе занятий	
--	--	--	--	--	---	--

2. Перечень оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

п/п	Вид оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Шкала оценки
1	2	3	4	5
1	Компьютерное тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий	«зачтено» выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. - современные популярные системы физических упражнений и ответил на три и более вопроса. «незачтено» выставляется обучающемуся, если студент плохо знает или не знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. - современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил менее, чем на три вопроса.
2	Педагогическое измерение	Процесс установления соответствия между оцениваемыми характеристиками обучаемых и точками эмпирической шкалы, в которой отношения между различными оценками характеристик выражены свойствами числового ряда		«зачтено» выставляется обучающемуся, если студент показывает владение: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. Необходимо сдать 5 практических тестов, оцениваемых по шкале от 2 до 10 баллов и в сумме набрать 10 -50 баллов. «незачтено» выставляется обучающемуся, если студент не может продемонстрировать владение: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоя-

				тельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. Необходимо сдать 5 практических тестов, оцениваемых по шкале от 2 до 10 баллов. Студент набрал в сумме 9 и менее баллов.
3	Письменный и устный опрос	Оценочное средство для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Позволяет выявить и восполнить пробелы в знаниях; повторить, закрепить, систематизировать материал; оценить знания, умения, теоретические и практические навыки; определить уровень сформированных у студентов компетенций по дисциплине (модулю)	Совокупность вопросов, заданий, упражнений, тестов для выполнения контрольных работ, домашних заданий, РГР и иных учебных работ. Комплект билетов для текущей и промежуточной аттестации	«зачтено» выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. - современные популярные системы физических упражнений и ответил на три и более вопроса. «незачтено» выставляется обучающемуся, если студент плохо знает или не знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. - современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил менее, чем на три вопроса.
4	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов, требования к их защите	«зачтено» выставляется обучающемуся, если студент умеет: использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и выполняет реферат по своему заболеванию. Необходимо набрать 30 и более баллов. «незачтено» выставляется обучающемуся, если студент не умеет: использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и выполняет реферат по своему заболеванию. Студент не сдал реферат или выполнил не все требования к структуре работы и оформлению.

Приложение В

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Уфимский государственный нефтяной технический университет»

Письменный и устный опрос.

Перечень вопросов (задач, заданий, тем, комплекта тестовых заданий):

1. Основные элементы здорового образа жизни.

Ответ: 1) физическая активность; 2) рациональное питание; 3) личная гигиена; 4) закаливание организма; 5) отказ от вредных привычек; 6) психоэмоциональная культура; 7) оптимальный режим труда и отдыха.

2. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.

Ответ: Причинами травм при выполнении физических упражнений чаще всего являются низкая поведенческая культура занимающихся, нарушение медицинских требований, неподходящая для занятий одежда и обувь, неудовлетворительное состояние мест занятий, неисправное оборудование и инвентарь, чрезмерные физические нагрузки, неправильная страховка и самостраховка, неблагоприятные погодные условия.

3. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов нефтегазовой отрасли.

4. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека.

Ответ: Правильная осанка позволяет поддерживать в тонусе мышцы и суставы, правильно распределять нагрузку по всему организму. Тем самым способствует профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

При хорошей осанке обеспечивается более правильное расположение и состояние внутренних органов, легкие лучше расправляются, дышится легче, к тканям и органам поступает больше кислорода.

5. Средства и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

6. Определение «Закаливания». Основные правила закаливания.

7. Цели и задачи физического воспитания в вузе.

8. Гигиена занятий физическими упражнениями.

9. Первая помощь при травмах и несчастных случаях.

10. Построение и содержание самостоятельных занятий по общей физической подготовке.

11. Методика определения частоты сердечных сокращений.

12. Нормы двигательной активности.

13. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств человека.

14. Сущность утомления и восстановления.

15. Механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течение дня.

16. Рациональное питание, питьевой режим. Их роль в организме.

17. Самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями.

18. Элементы круговой тренировки в домашних условиях.

19. Функциональные пробы, антропометрические измерения.

20. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.

21. Профилактика профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры.

22. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

23. Физическая культура личности и ее взаимосвязь с общей культурой общества.

24. Физическая культура. как профилактика вредных привычек.

25. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира.
26. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
27. Основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
28. Средства и методы физического воспитания.
29. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
30. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.
31. Гиподинамия, как фактор риска сердечнососудистых и других заболеваний.
32. Дневник самоконтроля (самонаблюдения).
33. Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.
34. Физические упражнения, способствующие развитию быстроты.
35. Понятие об органе и системе органов.
36. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
37. Понятие физического качества «сила».
38. Активный отдых и характеристика основных форм его организации.
39. Форма и функции костей скелета человека.
40. Основные правила развития выносливости в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
41. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
42. Значение утренней гигиенической гимнастики для человека.
43. Представление о сердечнососудистой системе.
44. Основные способы регулирования физической нагрузки во время самостоятельных занятий физической культурой.
45. Представление о пищеварительной системе.
46. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
47. Понятие здорового образа жизни.
48. Гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.
49. Кровь, ее состав и функции.
50. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
51. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
52. Представление о строении мышечной системы.
53. История Олимпийских игр и их значение.
54. Гипокинезия и гиподинамия.
55. Центральная нервная система, ее отделы и функции.
56. Формы организации занятий физическими упражнениями.
57. Представление о дыхательной системе.
58. Коррекция фигуры при помощи физических упражнений.
59. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
60. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
61. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задачи.
62. Внешние признаки утомления и переутомления.
63. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
64. Физическая культура и спорт, как средство сохранения и укрепления здоровья студентов.
65. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

Перечень вопросов к изучению тем самостоятельной работы обучающихся для студентов, освобожденных от практических занятий содержится в учебно-методическом пособии "Фонд оценочных

средств дисциплины "Физическая культура и спорт" для студентов очной и заочной форм обучения по программам бакалавриата и специалитета [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2019. - 456 Кб. - Режим доступа: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina19.pdf

Реферат.

Перечень вопросов (задач, заданий, тем, комплекта тестовых заданий):

Студенты, освобожденные от физической культуры или сдачи практических тестов, пишут реферат по своему заболеванию, включающий разделы питания и лечебной физкультуры в пострелиабилитационный период или по теме, выданной преподавателем:

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
3. Понятие об органе и системе органов.
4. Влияние экологии на здоровье человека.
5. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
6. Понятие о суставах, связках, сухожилиях и строении мышечной системы.
7. Центральная нервная система, её отделы и функции.
8. Понятие здоровья и его составляющие.
9. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
10. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
11. Организация режима питания, труда и отдыха, двигательной активности.
12. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека. Методы количественной оценки двигательной активности.
13. Личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек.
14. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
15. Общие положения воспитания физических и психических качеств личности в процессе физического воспитания.
16. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
17. Формы самостоятельных занятий. Оптимальная двигательная активность.
18. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
19. Особенности занятий физическими упражнениями на различных возрастных этапах.
20. Тесты самоконтроля за физической подготовленностью.
21. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время.
22. Традиционные и современные оздоровительные системы.
23. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
24. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
25. Профессионально-прикладная физическая подготовка, её цели и задачи.
26. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста нефтегазового производства (по своей специальности).
27. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
28. Физическая культура и спорт в свободное время.
29. Утренняя гигиеническая гимнастика, её цели и задачи.
30. Профессиональные заболевания и травматизм специалистов нефтегазового производства. Профилактика их средствами физической культуры.
31. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.
32. Массаж и его значение для физического развития человека. Виды массажа.

33. Оздоровительный бег, оздоровительная физкультура, оздоровительные тренировки.
34. Основы здорового образа жизни.
35. Основы правильного питания. Питание человека, активно занимающегося физическими упражнениями. Роль витаминов в пищевом рационе.
36. Остеохондроз и его профилактика.
37. Процессы роста и развития организма человека.
38. Травматизм при занятиях физической культурой и спортом, меры по его предупреждению.
39. Физические качества человека, средства и методы их воспитания.
40. Влияние физических упражнений на организм человека.
41. Закаливание организма средствами физической культуры.
42. Закономерности изменения работоспособности студентов.
43. Биоритмы и их значение для жизни человека.
44. Первая помощь при травмах, несчастных случаях и заболеваниях.
45. Основы методики самомассажа.
46. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
47. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
48. Методы оценки уровня здоровья и физического развития. Антропометрические методы исследования.
49. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Функциональные пробы.
50. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.

Компьютерное тестирование.

Перечень вопросов (задач, заданий, тем, комплекта тестовых заданий):

Фонд тестовых заданий в объеме 180 вопросов находится на порталах <https://testirov.rusoil.net> и <https://do.rusoil.net> (купс <https://do.rusoil.net/user/index.php?id=1213>)

Тестирование проводится в электронном виде, и состоит из 30 вопросов по темам трех лекций. Каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла. Максимально возможный балл - 15.

Вариант тестового задания:

1. Гуморальная регуляция деятельности организма осуществляется

Выберите один ответ:

- a. посредством биоэлектрических импульсов
- b. через кровь, посредством гормонов и других химических веществ
- c. посредством рефлекса

2. Кровеносные сосуды, в которых происходит газообмен

Выберите один ответ:

- a. артерии
- b. капилляры
- c. вены

3. Поскольку физическая культура является частью культуры общества, то ей присущи такие социальные функции, как

Выберите один ответ:

- a. воспитательная, образовательная, ценностно-ориентационная, коммуникативная функции

- b. получение физического и духовного удовольствия от занятий физическими упражнениями
- c. нормативная, преобразовательная, познавательная, экономическая функции

4. Период устойчивой работоспособности студента в учебном году длится:

Выберите один ответ:

- a. 2,5 месяца
- b. 4 месяца
- c. 2 недели

5. Одной из форм физической активности в режиме учебного труда студентов является

Выберите один ответ:

- a. кратковременные перерывы между занятиями
- b. утренняя гимнастика
- c. психическая саморегуляция

6. Функция, которую не выполняет кровеносная система

Выберите один ответ:

- a. все варианты верны
- b. перенос гормонов, питательных веществ и газов
- c. защита организма от инфекций

7. Медленнее всего кровь течет

Выберите один ответ:

- a. в венах
- b. в капиллярах
- c. в артериях

8. Самые мелкие сосуды называются

Выберите один ответ:

- a. венами
- b. капиллярами
- c. артериями

9. Приспособление организма к изменяющимся условиям существования называется

Выберите один ответ:

- a. интеграцией
- b. адаптацией
- c. ассимиляцией

10. В качестве средств физической культуры используются

Выберите один ответ:

- a. двигательные способности человека
- b. федеральные государственные стандарты
- c. физические упражнения

11. Потребление кислорода - это количество кислорода

Выберите один ответ:

- a. фактически используемое организмом в состоянии покоя или при выполнении какой - либо работы
- b. потребляемое организмом при мышечной работе
- c. проходящее через легкие за одну минуту

12. Укажите основную форму физического воспитания в вузе

Выберите один ответ:

- a. учебные занятия
- b. физкультурные и спортивные мероприятия
- c. массовые оздоровительные мероприятия

13. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи

Выберите один ответ:

- a. психологические
- b. физиологические
- c. оздоровительные

14. Самая естественная локомоция человека

Выберите один ответ:

- a. ходьба
- b. прыжки
- c. бег

15. Нервная система

Выберите один ответ:

- a. обуславливает деятельность всего организма
- b. регулирует деятельность различных органов в отдельности
- c. осуществляет обмен кислорода и углекислого газа между тканями тела и атмосферным воздухом

16. Общее количество крови у взрослого человека

Выберите один ответ:

- a. 2-3 литров
- b. 6-7 литров
- c. 4,5-6 литров

17. В процессе пищеварения не участвует

Выберите один ответ:

- a. слюнные железы
- b. поджелудочная железа
- c. селезенка

18. Жидкая ткань, обеспечивающая жизнедеятельность клеток и тканей организма

Выберите один ответ:

- a. лимфа
- b. вода
- c. кровь

19. Роль в защите организма от микробов, ядов и чужеродных для организма клеток тканей играют

Выберите один ответ:

- a. тромбоциты
- b. лейкоциты
- c. эритроциты

20. В качестве критериев физического развития выступают показатели

Выберите один ответ:

- a. рост, вес, окружность грудной клетки
- b. возрастная динамика функциональных показателей
- c. постоянно изменяющиеся условия внешней среды

21. Опорно-двигательный аппарат состоит из

Выберите один ответ:

- a. костей, связок, мышц, мышечных сухожилий
- b. сосудов и капилляров
- c. позвоночного столба.

22. Основная задача физической культуры в обществе

Выберите один ответ:

- a. повышение уровня здоровья населения
- b. адаптация к неблагоприятным факторам среды
- c. все ответы верны

23. Частота дыхания взрослого человека

Выберите один ответ:

- a. 20-24 в мин
- b. 14-18 в мин
- c. 10-12 в мин

24. Общая физическая подготовка – это процесс

Выберите один ответ:

- a. овладения умением расслабляться
- b. нормальной жизнедеятельности человека
- c. совершенствования физических качеств

25. К средствам физического воспитания относятся

Выберите один ответ:

- a. двигательные действия
- b. трудовые действия

с. физические упражнения

26. Антропометрия – это

Выберите один ответ:

- а. определение физической подготовленности
- б. описание внешних признаков физического развития
- с. измерение морфологических и функциональных признаков, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития

27. Личная гигиена включает

Выберите один ответ:

- а. уход за телом
- б. соблюдение режима дня
- с. использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм

28. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС и артериального давления через

Выберите один ответ:

- а. через час
- б. через 5-15 минут
- с. через 30 минут

29. Сила – это

Выберите один ответ:

- а. способность человека к длительному выполнению работы без снижения ее эффективности
- б. способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
- с. способность человека совершать действия с определенным мышечным напряжением

30. Активная гибкость по сравнению с пассивной

Выберите один ответ:

- а. равна
- б. меньше
- с. больше

Педагогическое измерение.

Перечень вопросов (задач, заданий, тем, комплекта тестовых заданий):

Студенты сдают контрольно-зачетные тесты и нормативы согласно своей физкультурной группе и выбранному виду спорта.

Фонд тестовых заданий (нормативов) содержится в учебно-методическом пособии "Фонд оценочных средств элективных дисциплин по физической культуре и спорту для студентов очной и заочной форм обучения по программам бакалавриата и специалитета" [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2019. - 780 Кб. -

Режим доступа: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina20.pdf

Методика оценки физических кондиций студента, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет объективно оценивать достижение компетенций студентов при изучении элективных дисциплин по ФКиС. Информация, представленная в учебно-методическом пособии, предназначена для студентов очной и заочной формы обучения по программам бакалавриата и специалитета, а также в качестве наглядного пособия для преподавателей.

Аннотация к рабочей программе дисциплины (762)Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность): 15.03.02 Технологические машины и оборудование

Направленность: профиль«Оборудование нефтегазовой отрасли»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная;заочная;

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: Физическое воспитание (Физвоспитания);

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

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

-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни

Результат обучения

Знать:

УК-7-1 - цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; - структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. - современные популярные системы физических упражнений.

Уметь:

УК-7-1 - использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.

Владеть:

УК-7-1 - средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья.

Краткая характеристика дисциплины

Методико-практический; Контрольный;

Трудоёмкость (з.е. / часы)

2 з.е. (72час)

Вид промежуточной аттестации

зачет;

Разработчик(и):

_____ Красулина Наталья Александровна, доцент, к.х.н.

_____ Маркешина Ольга Сергеевна, ст.преподаватель

_____ Егоров Михаил Васильевич, доцент

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой ТМО _____ И.Р. Кузеев