

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИЭС

(подпись) Н.З. Солодилова

29.06.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

(43721)Модуль по физической культуре и спорту (оздоровительная гимнастика)

Направление подготовки (специальность): **41.03.01 Зарубежное регионоведение**

Направленность: **профиль«Международные отношения»**

Уровень высшего образования: **бакалавриат**

Форма обучения: **очная;**

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: **ФГБОУ ВО "Башкирский государственный аграрный университет" (СП БГАУ);Физическое воспитание (Физвоспитания);**

Трудоемкость дисциплины: **0 з.е. (328час)**

Уфа 2023

Рабочую программу дисциплины разработал(и):

_____ Насибуллина Динара Миннибасиковна, ст. преподаватель

_____ Прохорова Елена Владимировна, ст. преподаватель

Рецензент

_____ Ямилева Рита Маратовна, доцент, канд. биол. наук

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФГБОУ ВО "Башкирский государственный аграрный университет" (СП БГАУ); Физическое воспитание (Физвоспитания);, обеспечивающей преподавание дисциплины 05.09.2022, протокол №1.

Заведующий кафедрой
Физическое воспитание (Физвоспитания) _____ ..

ФГБОУ ВО "Башкирский государственный аграрный университет" (СП БГАУ) _____ ..

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой МОИВ _____ С.Д. Галиуллина

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): Ознакомительная практика; Физическая культура и спорт

Дисциплины, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее (исходя из формирования этапов по компетенциям):

Блок: Блок 1. Дисциплины (модули);

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

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	
1	0	54	46	8	зачет;
3	0	54	54	0	зачет;
4	0	84	62	22	зачет;
5	0	54	54	0	зачет;
6	0	82	62	20	диф.зачет;
ИТОГО:	0	328	278	50	

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-7-3

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Шифр компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Шифр результата обучения	Результат обучения
УК-7	УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	З(УК-7)	Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние

Шифр компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Шифр результата обучения	Результат обучения
			оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; принципы организации индивидуальных занятий; современные направления оздоровительных физических упражнений.
		У(УК-7)	Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья; самостоятельно составлять и выполнять комплекс физических упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры с учетом характера заболевания.
		В(УК-7)	Владеть: средствами и методами общей физической подготовки в системе физического воспитания; навыками использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повсед-

Шифр компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Шифр результата обучения	Результат обучения
			невной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками формирования здорового образа жизни

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:	278	46		54	62	54	62						
лекции (всего)	0												
-в т.ч. лекции on-line курс	0												
практические занятия (ПЗ)	268	44		52	60	52	60						
-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)	10	2		2	2	2	2						
проектная деятельность (ПД)	0												
Самостоятельная работа обучающихся (СРО), всего в том числе: (указать конкретный вид СРО)	50	8			22		20						
выполнение и подготовка к защите курсового проекта или курсовой работы	0			0		0							
выполнение и подготовка к защите РГР работы, реферата, патентных исследований, аналитических исследований и т.п	0												
изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку	29	1			15		13						
подготовка к лаборатор-	0												

ным и/или практическим занятиям													
подготовка к сдаче зачета, экзамена	21	7		0	7	0	7						
иные виды работ обучающегося (при наличии)	0												
освоение on-line курса	0												
самостоятельная проектная деятельность (СПД)	0												
ИТОГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ	328	54		54	84	54	82						

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	
10	Контрольный 5	5		2			2	В(УК-7)
11	Контрольный 6	6		2			2	В(УК-7)
2	Методико-практический 1	1		42		8	50	З(УК-7) У(УК-7)
3	Методико-практический 3	3		50			50	З(УК-7) У(УК-7)
4	Методико-практический 4	4		58		22	80	З(УК-7) У(УК-7)
5	Методико-практический 5	5		50			50	З(УК-7) У(УК-7)
6	Методико-практический 6	6		58		20	78	З(УК-7) У(УК-7)
7	Контрольный 1	1		2			2	В(УК-7)
8	Контрольный 3	3		2			2	В(УК-7)
9	Контрольный 4	4		2			2	В(УК-7)
	ИТОГО:			268		50	318	

4.4. Перечень практических занятий

Номер раздела	№ ПЗ	Тема практического занятия	Трудоемкость, часы		
			очная	очно-заочная	заочная
2-Методико-практический 1	1	Этап начальной подготовки. Получение первоначальных знаний об оздоровительной гимнастике и адаптивной физической культуре. Приобретение умений. Проведение практических занятий оздоровительной направленности (оздоровительная ходьба, лечебная физкультура, скандинавская ходьба, стретчинг). Составление комплекса упражнений оздоровительной гимнастики при своем заболевании.	42		
3-Методико-практический 3	2	Физическая подготовка оздоровительной направленности. Формирование специальных навыков на основе приобретенных умений. Проведение практических	50		

		занятий оздоровительной направленности (оздоровительная ходьба; скандинавская ходьба, лечебная физкультура, фитбол-гимнастика), использование подвижных и элементов спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; бадминтон; настольный теннис; дартс).			
4-Методико-практический 4	3	Физическая подготовка оздоровительной направленности. Усовершенствование навыков на основе приобретенных умений. Проведение практических занятий оздоровительной направленности (оздоровительная ходьба; скандинавская ходьба, лечебная физкультура, фитбол-гимнастика), использование подвижных и элементов спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; бадминтон; настольный теннис; дартс).	58		
5-Методико-практический 5	4	Физическая подготовка оздоровительной направленности. Усовершенствование навыков на основе при-	50		

		обретенных умений. Проведение практических занятий оздоровительной направленности (оздоровительная ходьба; скандинавская ходьба, лечебная физкультура, фитбол-гимнастика), использование подвижных и элементов спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; бадминтон; настольный теннис; дартс).			
6-Методико-практический 6	5	Физическая подготовка оздоровительной направленности. Усовершенствование навыков на основе приобретенных умений. Проведение практических занятий оздоровительной направленности (оздоровительная ходьба; скандинавская ходьба, лечебная физкультура, фитбол-гимнастика), использование подвижных и элементов спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; бадминтон; настольный теннис; дартс).	58		
7-Контрольный 1	1	Защита реферата по своему заболеванию.	2		

		Защита реферата по своему заболеванию, где раскрываются особенности профилактики заболевания средствами оздоровительной гимнастики и адаптивной физической культуры, рационального питания, составление комплекса лечебно-физической культуры.			
8-Контрольный 3	2	Сдача контрольных нормативов. Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 2 курса 3 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалиста и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту": учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - Режим доступа: URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/U	2		

		GNTU/FV/Krasulina36.pdf. Методика, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения electивных 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.			
9-Контрольный 4	3	Сдача контрольных нормативов.- Номер Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 2 курса 4 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по про-	2		

		грамме подготовки специалиста и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - Режим доступа: URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf. Методика, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения элективных дисциплин по ФКиС. Информация, представленная в учебно-методическом пособии, предназначена для студентов очной и заочной формы обучения по программам бакалавриата и специалиста, а также в качестве наглядного пособия для преподавателей.			
--	--	---	--	--	--

10-Контрольный 5	4	Сдача контрольных нормативов. Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 3 курса 5 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалиста и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - Режим доступа: URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf. Методика, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения элек-	2		
------------------	---	---	---	--	--

		тивных 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.			
11-Контрольный 6	5	Сдача контрольных нормативов. Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 3 курса 6 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалиста и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - Режим доступа: URL: http://bibl.rusoil.	2		

		net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf. Методика, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения electивных 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:	268		

4.5. Виды СРО

Номер раздела	Вид СРО	Трудоемкость, часы		
		очная	очно-заочная	заочная
2-Методико-практический 1	подготовка к сдаче зачета, экзамена	7		
2-Методико-практический 1	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную	1		

	проработку			
4-Методико-практический 4	подготовка к сдаче зачета, экзамена	7		
4-Методико-практический 4	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку	15		
6-Методико-практический 6	подготовка к сдаче зачета, экзамена	7		
6-Методико-практический 6	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку	13		
-	ИТОГО:	50		

Темы для самостоятельной работы обучающихся

Раздел 10. Контрольный 5

Усовершенствование навыков выполнения нормативов оздоровительной группы.
 Для освобожденных студентов от практических занятий письменный и устный опрос по методико-практическому разделу и защита реферата по темам оздоровительной направленности.
 Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 2 курса 3 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту": учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - Режим доступа: URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf.

Раздел 11. Контрольный 6

Усовершенствование навыков выполнения нормативов оздоровительной группы.
 Для освобожденных студентов от практических занятий письменный и устный опрос по методико-практическому разделу и защита реферата по темам оздоровительной направленности.
 Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 2 курса 3 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту": учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - Режим доступа: URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf.

Раздел 2. Методико-практический 1

Физическая культура как учебный предмет в содержании высшего профессионального образования. Оценка двигательной активности суточных энергетических затрат. Характеристика своего заболевания и составление комплекса упражнений оздоровительной гимнастики.

Раздел 3. Методико-практический 3

Общая физическая подготовка в образовательном процессе дисциплины. Средства и методы адаптивного физического воспитания. Усовершенствование навыков выполнения нормативов оздоровительной группы.

Раздел 4. Методико-практический 4

Общая физическая подготовка в образовательном процессе дисциплины. Средства и методы адаптивного физического воспитания. Усовершенствование навыков выполнения нормативов оздоровительной группы.

Раздел 5. Методико-практический 5

Усовершенствование навыков выполнения нормативов оздоровительной группы. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Раздел 6. Методико-практический 6

Усовершенствование навыков выполнения нормативов оздоровительной группы. Составление и проведение комплекса оздоровительной гимнастики.

Раздел 7. Контрольный 1

Защита реферата по оздоровительной гимнастике с учетом характера своего заболевания.

Раздел 8. Контрольный 3

Усовершенствование навыков выполнения нормативов оздоровительной группы. Для освобожденных студентов от практических занятий письменный и устный опрос по методико-практическому разделу и защита реферата по темам оздоровительной направленности. Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 2 курса 3 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту": учебно-методическое пособие /

УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. -
Режим доступа: URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf.

Раздел 9. Контрольный 4

Усовершенствование навыков выполнения нормативов оздоровительной группы.
Для освобожденных студентов от практических занятий письменный и устный опрос по методико-практическому разделу и защита реферата по темам оздоровительной направленности.
Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 2 курса 3 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту": учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. -
Режим доступа: URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf.

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
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	5-210	Блок системный P5 с клавиатурой, мышью(1);Коммутатор BaseLine Switch(1);Коммутатор D-Link DES-3026(1);Коммутатор D-Link<DES-1100-24>24-port Switch(1);Коммутатор D-Link<DGS-1100-24\ME\B1A>24-port 10\100\1000(2);Коммутатор на 8 портов D-Link(1);Коммутатор настраив.D-Link<DGS-1100-16>(2);Коммутатор сетевой 16 портов(2);Коммутатор управляемый D-Link DES-3828(1);Компьютер ASUS P5LD2(1);Компьютер Intel Core 2 Quad Q8300(2);Компьютер Кламас (сист блок G4620, монитор LG22MP, клавиатура, мышь, сет.фильтр)(1);Компьютер ПК НИКС\i3-4170\21.5"(1);МФУ Kyocera FS-1124MFP(1);Медиаконвертер D-Link DMC-700SC(6);Монитор Beng 21,5"(3);Монитор 19 " ЖК Samsung B194OWKAB(1);Монитор 24" ЖК Beng(3);Монитор 24"ЖК Beng(1);Монитор Beng 21,5"(1);Монитор Samsung 19" TFT(1);Монитор Samsung 17"(1);Монитор Samsung 19"(1);Осциллограф 2х лучевой C1-166(1);Принтер Laser Jet 1022(2);Принтер hp Laser Jet 1320(1);Свитч сетевой(1);Сетевое хранилище данных (DS216j) Synolong Disk Station 2x3.5"HDD Sata(1);Сетевой концентратор D-Link DGS-1100-08 / A1A Управляемый коммутатор(1);Системный блок i5-7400 RAM 8 CB(1);Системный блок i5-7400 RAM 8 CB(1);Системный блок P5(1);Стремянка алюминиевая Krause Stabilo 8 ступеней(1);Шкаф(ы) для хранения	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
2	6-УФК111	ракетки и шары для настольного тенниса (16 шт).;столы для настольного тенниса (4 шт).;Стол, стулья	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения.
3	6-УФК203/210	беговая дорожка (1 шт).;гимнастические стенки (6 шт).;гимнастические коврики (30 шт).;гребной тренажер (1 шт).;музыкальный центр (1 шт).;наклонная доска для пресса (1 шт).;скакалки (50 шт).;фитнес-станки (3 шт).;эллиптический тренажер (1 шт).;Стол, стулья	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения.
4	6-УФК206/207	ворота для мини-футбола (2 шт).;мячи баскетбольные (6 шт)	Учебная аудитория для проведения занятий семина-

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: (43721)(43721)Модуль по физической культуре и спорту (оздоровительная гимнастика)

Направление подготовки (специальность): 41.03.01 Зарубежное регионоведение

Направленность: профиль«Международные отношения»

Форма обучения: очная;

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: ФГБОУ ВО "Башкирский государственный аграрный университет" (СП БГАУ);Физическое воспитание (Физвоспитания);

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

Основная литература	Для изучения теории;	1,3,4,5,6			Теоретические основы элективных дисциплин по физической культуре и спорту для студентов нефтегазовых вузов оч- ной и заочной форм обучения всех направле- ний подготовки по про- граммам специалитета и бакалавриата : учебное пособие / Г. В. Валеева, Е. Д. Валеева, А. В. Греб, А. Ю. Костарев [и др.] ; УГНТУ, каф. ФВ. - Уфа : Нефтегазовое дело, 2020. - 9,08 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Valeeva22.pdf (дата обращения: 14.09.2020) . - Текст : электронный.	1	http://bibl.rusoil.net	1.00
---------------------	----------------------	-----------	--	--	--	---	---	------

Основная литература	Для выполнения СРО; Для выполнения практических занятий; Для изучения теории;	1,3,4,5,6			Программа организации и реализации дисциплины физической культуры и спорта и элективной дисциплины по физической культуре и спорту "Оздоровительная гимнастика" для студентов очной и заочной форм обучения по программам бакалавриата и специалитета : учебное пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Д. М. Насибуллина, Е. Д. Валеева. - Уфа : УГНТУ, 2020. - 1,02 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Nasibulina10.pdf (дата обращения: 23.11.2020). - Текст: электронный.	1	http://bibl.rusoil.net	1.00
Основная литература	Для выполнения СРО; Для выполнения практических занятий; Для изучения теории;	1,3,4,5,6			Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Д. М. Насибуллина, Е. В. Прохорова, Е. Д. Валеева ; УГНТУ, каф. ФВ. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 1,13 Мб. - ISBN 978-5-7831-2146-3. - Текст : электронный URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Nasibulina13357.pdf	1	http://bibl.rusoil.net	1.00

Дополнительная литература	Для выполнения СРО; Для выполнения практических занятий; Для изучения теории;	1,3,4,5,6			Оздоровительный бег : учебное пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Р. Г. Вахитов, А. П. Смирнова, М. В. Егоров. - Уфа : УГНТУ, 2019. - 792 Кб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Vakhitov.pdf . (дата обращения: 10.04.2020) - Текст : электронный.	1	http://bibl.rusoil.net	1.00
Дополнительная литература	Для выполнения СРО; Для выполнения практических занятий; Для изучения теории;	1,3,4,5,6			Малушко, О. А. Силовые упражнения в общей физической подготовке студента: учебное пособие / О. А. Малушко, О. А. Гнилицкая, О. В. Азовцева; УГНТУ, каф. ФВ. - Уфа: УГНТУ, 2019. - 2,42 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Malushko.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:

_____ Насибуллина Динара Миннибасиковна, ст.
преподаватель

_____ Прохорова Елена Владимировна, ст. преподаватель

Год приема 2023 г.

СВЕДЕНИЯ**об обеспеченности дисциплины учебно-методическими изданиями**

Наименование дисциплины: (43721)(43721)Модуль по физической культуре и спорту (оздоровительная гимнастика)

Направление подготовки (специальность): 41.03.01 Зарубежное регионоведение

Направленность профиль«Международные отношения»

Форма обучения очная;

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: ФГБОУ ВО "Башкирский государственный аграрный университет" (СП БГАУ);Физическое воспитание (Физвоспитания);

Назначение учебных изданий	Семестр			Библиографическое описание	Кол-во экз.		Адрес нахождения электронного	Кoeffициент
	очная	очно-заочная	заочная		Всего	в том числе		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Для выполнения СРО;Для выполнения практических занятий;Для изучения теории;	1,3,4,5,6			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/Nasibullina6.pdf . (дата обращения: 10.04.2020)- Текст : электронный.	1	0	http://bibl.rusoil.net	1.00

Для выполнения СРО;Для выполнения практических занятий;Для изучения теории;	1,3,4,5,6			Методика проведения занятий по оздоровительной ходьбе со студентами : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Д. М. Насибуллина, Э. Р. Мугаттарова, В. А. Хаджимамедова. - Уфа : УГНТУ, 2018. - 424 Кб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Nasibullina7.pdf . (дата обращения: 10.04.2020) - Текст : электронный.	1	0	http://bibl.rusoil.net	1.00
Для выполнения СРО;Для выполнения практических занятий;Для изучения теории;	1,3,4,5,6			Адаптивное физическое воспитание : учебно-методическое пособие / УГНТУ, ИЭС, каф. ФВ ; сост. М. Е. Погадаев. - Уфа : УГНТУ, 2017. - 832 Кб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/IES/Pogadaev.pdf (дата обращения: 10.04.2020) - Текст : электронный.	1	0	http://bibl.rusoil.net	1.00

Для выполнения СРО;Для выполнения практических занятий;Для изучения теории;	1,3,4,5,6			Развитие выносливости у студентов всех направлений подготовки и всех форм обучения по программам специалитета и бакалавриата по дисциплинам "Физическая культура и спорт" и "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост. Д. М. Насибуллина. - Уфа : УГНТУ, 2020. - 272 Кб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Nasibullina11.pdf . (дата обращения: 02.12.2020). - Текст: электронный.	1	0	http://bibl.rusoil.net	1.00
---	-----------	--	--	--	---	---	---	------

Для выполнения СРО;Для выполнения практических занятий;Для изучения теории;	1,3,4,5,6			"Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf .	1	0	http://bibl.rusoil.net	1.00
Примечание – Графы 1-5,8 заполняются кафедрой, графы 6,7 и 9 - библиотекой								

Составил:

Насибуллина Динара Миннигасиковна, ст. преподаватель

—

Прохорова Елена Владимировна , ст. преподаватель

—

Год приема 2023 г.

Приложение Б

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИЭС

_____ Н.З. Солодилова
29.06.2023

**Фонд оценочных средств по текущей успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине
(43721)Модуль по физической культуре и спорту (оздоровительная гимнастика)**

Направление подготовки (специальность): 41.03.01 Зарубежное регионоведение

Направленность: профиль «Международные отношения»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная;

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: ФГБОУ ВО "Башкирский государственный аграрный университет" (СП БГАУ); Физическое воспитание (Физвоспитания);

Трудоемкость дисциплины: 0 з.е. (328час)

Уфа 2023

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

_____ Насибуллина Динара Миннибасиковна, ст. преподаватель

—
_____ Прохорова Елена Владимировна, ст. преподаватель

—
Рецензент

_____ Ямилева Рита Маратовна, доцент, канд. биол. наук

—

ФОС по текущей успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине рассмотрен и одобрен на заседании кафедры ФГБОУ ВО "Башкирский государственный аграрный университет" (СП БГАУ); Физическое воспитание (Физвоспитания);, обеспечивающей преподавание дисциплины 05.09.2022, протокол №1.

Заведующий кафедрой ФГБОУ ВО "Башкирский государственный аграрный университет" (СП БГАУ); Физическое воспитание (Физвоспитания); _____.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой МОИВ _____ С.Д. Галиуллина

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 1	З(УК-7)	основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; принципы организации индивидуальных занятий; современные направления оздоровительных физических упражнений.	УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент демонстрирует знание содержания процесса целеполагания профессионального и личностного развития, его особенности и способы реализации при решении профессиональных задач, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда.	Компьютерное тестирование Письменный и устный опрос
		У(УК-7)		УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент демонстрирует умение использовать средства и методы физической культуры и оздоровительной гимнастики, необходимые для планирования и реализации здорового образа жизни.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
3	Методико-практический 3	З(УК-7)		УК-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	Педагогическое измерение Письменный и устный

					нальной деятельности.	опрос Реферат
		У(УК-7)		УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент демонстрирует умение использовать средства и методы физической культуры и оздоровительной гимнастики, необходимые для планирования и реализации здорового образа жизни.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
5	Методико-практический 4	З(УК-7)		УК-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.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
		У(УК-7)		УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент демонстрирует умение использовать средства и методы физической культуры и оздоровительной гимнастики, необходимые для планирования и реализации здорового образа жизни.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
7	Методико-практический 5	З(УК-7)		УК-7.1 Применяет средства и методики физиче-	Студент демонстрирует необходимый уро-	Педагогическое

			ской культуры для поддержания здорового образа жизни	вень физических кондиций (приобретенных навыков) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	измерение Письменный и устный опрос Реферат
		У(УК-7)	УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент демонстрирует умение использовать средства и методы физической культуры и оздоровительной гимнастики, необходимые для планирования и реализации здорового образа жизни.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
9	Методико-практический 6	З(УК-7)	УК-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.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
		У(УК-7)	УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент демонстрирует умение использовать средства и методы физической культуры и оздоровительной гимнастики, необходимые для планирования и ре-	Педагогическое измерение Письменный и устный

					ализации здорового образа жизни.	опрос Реферат
11	Контрольный 1	В(УК-7)		УК-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.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
12	Контрольный 3			УК-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.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
13	Контрольный 4			УК-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.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
14	Контрольный 5			УК-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.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат

				ской культуры для поддержания здорового образа жизни	вень физических кондиций (приобретенных навыков) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	измерение Письменный и устный опрос Реферат
15	Контрольный 6			УК-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.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат

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	оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; современные популярные системы физических упражнений; комплексы физических упражнений с учетом характера заболеваний По результатам компьютерного тестирования (25 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 12,5-11,5 баллов. оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специ-

				альной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; современные популярные системы физических упражнений; комплексы физических упражнений с учетом характера заболеваний. По результатам компьютерного тестирования (25 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ). По результатам компьютерного тестирования (25 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 10,5-9,5 баллов. оценка <i>«удовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если студент плохо знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; современные популярные системы физических упражнений; комплексы физических упражнений с учетом характера заболеваний. По результатам компьютерного тестирования (25 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ). По результатам компьютерного тестирования (25 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 8,5-7,5 баллов. оценка <i>«неудовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если студент не знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; современные популярные системы физических упражнений; комплексы физических упражнений с учетом характера заболеваний. По результатам компьютерного тестирования (25 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ). По результатам компьютерного тестирования (25 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано менее 7,5 баллов. <i>«зачтено»</i> выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; структуру подготовленности студента: техническая, физическая,
--	--	--	--	--

				тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; современные популярные системы физических упражнений; комплексы физических упражнений с учетом характера заболеваний. По результатам компьютерного тестирования (25 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ). По результатам компьютерного тестирования (25 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 9,5-7,5 баллов. «незачтено» выставляется обучающемуся, если студент не знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; современные популярные системы физических упражнений; комплексы физических упражнений с учетом характера заболеваний. По результатам компьютерного тестирования (25 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ). По результатам компьютерного тестирования (25 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано менее 7,5 баллов.
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		оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; методами самостоятельного подбора физических упражнений для укрепления здоровья. По сданным пяти тестам (нормативов) набрано 50-40 баллов. оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; методами самостоятельного подбора физических упражнений для укрепления здоровья. По сданным пяти тестам (нормативов) набрано 39-30 баллов. оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент плохо владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; методами самостоятельного подбора физических упражнений для укрепления здоровья. По сданным пяти тестам

				(нормативов) набрано 29-10 баллов. оценка «<i>неудовлетворительно</i>» выставляется обучающемуся, если студент не владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; методами самостоятельного подбора физических упражнений для укрепления здоровья. Набрано менее 10 баллов, либо студент не сдал все пять нормативов. «<i>зачтено</i>» выставляется обучающемуся, если студент владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; методами самостоятельного подбора физических упражнений для укрепления здоровья. По сданным пяти тестам (нормативам) набрано 10-50 баллов. «<i>незачтено</i>» выставляется обучающемуся, если студент не владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; методами самостоятельного подбора физических упражнений для укрепления здоровья. Набрано менее 10 баллов, либо студент не сдал все пять нормативов.
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	оценка «<i>отлично</i>» выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; структуру подготовленности студента: зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений. Студент подробно ответил на три и более вопроса без замечаний преподавателя. оценка «<i>хорошо</i>» выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; структуру подготовленности студента: зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил на три и более вопроса с замечаниями преподавателя.

				оценка <i>«удовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если студент плохо знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; структуру подготовленности студента: зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил на два вопроса. оценка <i>«неудовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если студент не знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; структуру подготовленности студента: зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил менее, чем два вопроса или не ответил совсем. <i>«зачтено»</i> выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; структуру подготовленности студента: зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил на два и более вопроса. <i>«незачтено»</i> выставляется обучающемуся, если студент не знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; структуру подготовленности студента: зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил менее, чем два вопроса или не ответил совсем.
4	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных	Темы рефератов, требования к их защите	оценка <i>«отлично»</i> выставляется обучающемуся, если Студент умеет: использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания; лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; самостоятельно подбирать фи-

		результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.		физические упражнения соответствующие своему заболеванию. Реферат сдан вовремя; сохранена структура реферата; реферат оформлен в соответствии с требованиями к оформлению. Реферат сдан вовремя; сохранена структура реферата; реферат оформлен в соответствии с требованиями к оформлению. оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если Студент умеет: использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания; лечебная физической культуры и оздоровительной гимнастики; самостоятельно подбирать физические упражнения соответствующие своему заболеванию. Выполнены все пункты, но не полностью раскрыта тема реферата. оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если Студент умеет: использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания; лечебная физической культуры и оздоровительной гимнастики; самостоятельно подбирать физические упражнения соответствующие своему заболеванию. Выполнены не все пункты реферата. оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если Студент не умеет: использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания; лечебная физической культуры и оздоровительной гимнастики; самостоятельно подбирать физические упражнения соответствующие своему заболеванию. Реферат не сдан. «зачтено» выставляется обучающемуся, если Студент умеет: использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания; лечебная физической культуры и оздоровительной гимнастики; самостоятельно подбирать физические упражнения соответствующие своему заболеванию. Реферат сдан и соответствует требованиям к структуре и оформлению. «незачтено» выставляется обучающемуся, если Студент не умеет: использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания; лечебная физической культуры и оздоровительной гимнастики; самостоятельно подбирать физические
--	--	--	--	---

				ские упражнения соответствующие своему заболеванию. Реферат не сдан.
--	--	--	--	--

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. Научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов, так же для профилактики различных заболеваний. Ответ: Лечебная физическая культура.
2. Метод восстановления здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами. Ответ: Реабилитация.
3. Комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями. Ответ: Адаптивная физическая культура.
4. Первая помощь при неотложных состояниях: кровотечения, виды кровотечений, симптомы острой кровопотери. Оказание первой помощи при кровотечении, правила наложения жгута.
5. Обморожения. Причины возникновения, признаки и степень обморожения.
6. Оказание первой помощи при обморожении. Профилактические меры, исключающие обморожение.
7. Понятие травма. Виды и причины возникновения травм. Переломы, виды и признаки переломов. Оказание первой помощи при различных переломах.
8. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, разрывов связок.
9. Оказание первой помощи при травматическом шоке. Обморок. Причины возникновения и симптомы. Оказание первой помощи при обмороке.
10. Раны. Типы ран, причины возникновения, признаки. Оказание первой помощи при получении различных ран.
11. Солнечный удар. Причины возникновения симптомы. Оказание первой помощи при солнечном ударе.
12. Электротравма. Причины получения, признаки электротравмы. Оказание первой помощи при электротравме.
13. Физическая культура – часть человеческой культуры. Формирование физической культуры личности. Средства физической культуры.
14. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. Регуляция функций в организме.
15. Органы как части целостного организма человека. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
16. Строение и общая характеристика мышечной ткани.
17. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
18. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
19. Сердечнососудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
20. Кровеносная система. Ее строение и функциональные возможности. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
21. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
22. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
23. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.

24. Система опоры и движения. Изменения в системе при регулярных физических нагрузках.
25. Покровная и выделительная системы. Их функции и реакции на повышенную двигательную активность.
26. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
27. Понятие двигательная активность и ее составляющие. Разновидности недостаточной двигательной активности. Методы количественной оценки двигательной активности.
28. Гиподинамия, как фактор риска сердечнососудистых и других заболеваний.
29. Правильная осанка. Влияние осанки на функционирование внутренних органов. Понятие коррекция осанки. Коррекция осанки при помощи физических упражнений.
30. Сколиоз. Разновидности сколиоза, противопоказания при сколиозе. Комплекс средств лечебной физической культуры, применяемых при сколиозе.
31. Биоритмы и их влияние на работоспособность.
32. Физиологические механизмы формирования двигательных действий.
33. История развития массажа. Виды массажа и самомассажа. Правила проведения массажа и самомассажа. Показания и противопоказания к применению массажа.
34. Методика проведения самомассажа. Основные приемы самомассажа.
35. Восстановительный комплекс, его составляющие и воздействие на организм.
36. Принцип действия упражнений на растягивание. Активные и пассивные упражнения на растягивание. Противопоказания к выполнению упражнений на растягивание.
37. Понятие аутогенная тренировка. Примеры аутогенной тренировки (1-2 упражнения).
38. Понятие здоровья и его составляющие. Факторы, определяющие здоровье.
39. Формы самостоятельных занятий. Самостоятельные занятия физической культурой в период обучения в университете.
40. Организация режима труда и отдыха в период студенческой жизни.
41. Понятие утомление. Причины его возникновения.
42. Понятие выносливость и способы ее развития. Оздоровительный бег как форма по развитию выносливости.
43. Влияние оздоровительного бега на здоровье человека. Изменения ЧСС в результате занятий оздоровительным бегом.
44. Особенности методики занятий оздоровительным бегом. Задачи и правила занятий оздоровительным бегом для начинающих.
45. Гигиенические требования при проведении занятий оздоровительным бегом. Профилактическое значение оздоровительного бега.
46. Объективные и субъективные факторы обучения и изменение состояния организма студента в процессе обучения.
47. Реакция организма студентов на факторы обучения. Факторы риска, отражающиеся на психофизиологическом состоянии студентов.
48. Утомление и факторы его появления.
49. Работоспособность в учебной деятельности. Факторы, влияющие на работоспособность человека.
50. Работоспособность и биологические ритмы человека.
51. Основы психорегулирующей тренировки. Методика проведения психорегулирующей тренировки. Методы психоэмоциональной разгрузки и самоуправления.
52. Методика произвольного самовнушения, ее содержание. Аутогенная тренировка как метод психологической разгрузки.
53. Основные задачи занятия оздоровительной физической культурой. Физические качества человека и их развитие.
54. Содержание учебно-тренировочного занятия и его построение. Физическая нагрузка и её объём.
55. Функциональные пробы в диагностике функционального состояния и физической работоспособности.
56. Частота сердечных сокращений как интегральный показатель функционального состояния организма.

57. Ортостатическая проба, способ выполнения и средние показатели.
58. Проба Штанге и Генчи, способ выполнения и средние показатели.
59. Проба Ромберга, способ выполнения и средние показатели.
60. Тест Купера, способ выполнения и средние показатели.
61. Гарвардский степ-тест, способ выполнения и средние показатели.
62. Физиологическая кривая и ее изображение.
63. Антропометрические показатели состояния здоровья и физического развития человека.
64. Соматоскопические показатели состояния здоровья и физического развития человека.
65. Телосложение и типы телосложения человека. Простые методы определения физического развития и телосложения человека.
66. Понятие об измерении собственного здоровья. Характеристика функционального состояния организма. Физиометрические показатели функционального состояния организма.
67. Кистевая динамометрия и ее средние показатели.
68. Становая динамометрия, способы измерения и средние показатели.
69. Жизненная емкость легких, способы измерения и средние показатели.
70. ЧСС и АД способы измерения и средние показатели.
71. Самостоятельные занятия физической культурой, их планирование и проведение.
72. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий.
73. Система самоконтроля за состоянием здоровья и физическими возможностями во время самостоятельных занятий.
74. Дневник самоконтроля, показатели самоконтроля.
75. Основные физические качества человека. Средства и методы их развития.
76. Физические упражнения, способствующие развитию физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости.
77. Двигательный объем занятий физическими упражнениями для студентов.
78. Производственная физическая культура, её цели и задачи. Виды производственной гимнастики, методика ее проведения.
79. Понятие «активный отдых» и характеристика основных форм его организации.
80. Физическая культура в свободное время специалистов.
81. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
82. Нетрадиционные системы физических упражнений.
83. Курение и его влияние на организм человека.
84. Наркомания и ее последствия для отдельного человека.
85. Гигиенические основы закаливания. Закаливания воздухом и водой.

Реферат.

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

Студенты, освобожденные от практических занятий физической культуры или сдачи практических тестов, выполняют реферат или презентацию по своему заболеванию, где раскрываются особенности профилактики заболевания средствами оздоровительной гимнастики и адаптивной физической культуры, рационального питания, составление комплекса лечебно-физической культуры. Работа должна иметь следующие разделы: титульный лист; содержание; введение; основная часть; заключение; список использованных источников; приложение.

Темы для рефератов:

1. Кровотечения. Виды кровотечений. Оказание первой помощи при кровотечении. Правила

наложения жгута.

2. Обморожения. Причины возникновения, признаки и степень обморожения. Оказание первой помощи при обморожении. Профилактические меры, исключаящие обморожение
3. Понятие травма. Виды и причины возникновения травм. Оказание первой помощи при травматическом шоке.
4. Переломы. Виды и признаки переломов. Оказание первой помощи при переломах.
5. Ушибы, растяжения, вывихи, разрывы связок. Оказание первой помощи при данных травмах.
6. Обморок. Причины возникновения и симптомы. Оказание первой помощи при обмороке.
7. Раны. Типы ран, причины возникновения, признаки. Оказание первой помощи при получении различных ран.
8. Солнечный удар. Причины возникновения симптомы. Оказание первой помощи при солнечном ударе.
9. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой. Первая помощь при травмах и несчастных случаях.
10. Гиподинамия, как фактор риска сердечно-сосудистых и других заболеваний
11. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности. Причины его возникновения. Внешние признаки утомления и переутомления. Способы преодоления переутомления.
12. Оздоровительный бег как форма по развитию выносливости.
13. Профилактическое значение оздоровительного бега.
14. Работоспособность и биологические ритмы человека. Факторы, влияющие на работоспособность человека.
15. Влияние мышечной деятельности на сердечно-сосудистую систему и на работоспособность человека. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
16. Понятие двигательная активность и ее составляющие. Организация режима труда и отдыха. Оптимальная двигательная активность.
17. Релаксация и её значение при занятиях физическими упражнениями Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека.
18. Формы самостоятельных занятий. Цели и содержание.
19. Осанка и ее влияние на функционирование внутренних органов. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Коррекция осанки при помощи физических упражнений
20. Сколиоз и его разновидности сколиоза. Комплекс средств лечебной физической культуры, применяемых при сколиозе. Противопоказания при сколиозе.
21. Общее представление о строении тела человека.
22. Организм и его функции. Понятие об органе и системе органов.
23. Взаимодействие с внешней средой. Регуляция функций в организме. Гомеостаз.
24. Представление о строении мышечной системе. Функции мышечной системы.
25. Форма и функции костей скелета человека. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
26. Сердечно-сосудистая система, ее строение и функции. Частота сердечных сокращений, артериальное давление крови.
27. Представление о дыхательной системе, функции дыхательной системы. Жизненная ёмкость лёгких, её измерение и показатели.
28. Понятие «максимальное потребление кислорода». Гипоксия.
29. Пищеварительная система, ее строение и функции.
30. Питательные вещества: белки, жиры, углеводы, микроэлементы. Основы правильного питания.
31. Нервная система, ее виды.
32. Центральная нервная система, её отделы и функции.
33. Представление о выделительной системе.
34. Кровь, её состав и функции.
35. Виды массажа. Правила проведения массажа. Показания и противопоказания к применению массажа
36. Самомассаж и методика его проведения. Основные приемы самомассажа. Значение восста-

новительных средств.

37. Понятие здоровья и его составляющие. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
38. Особенности физического и психического здоровья.
39. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
40. Здоровый образа жизни и его значение. Основные элементы здорового образа жизни.
41. Физическая культура в системе формирования культуры здорового образа жизни.
42. Физическая культура и спорт, как средство сохранения и укрепления здоровья студентов и их спортивного совершенствования.
43. Закаливание. Основные правила закаливания.
44. Значение утренней гигиенической гимнастики и ее воздействия на человека (подбор, последовательность и дозировка упражнений).
45. Физическая культура и спорт, как средство сохранения и укрепления здоровья студентов.
46. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Изменение работоспособности в течение учебного дня студента. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
47. Активный отдых основа организации отдыха при умственной деятельности.
48. Принципы и организация режима рационального питания.
49. Личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек.
50. Гигиена самостоятельных занятий. Питьевой режим, уход за кожей, элементы закаливания.
51. Основы правильного питания. Питание человека, активно занимающегося физическими упражнениями. Роль витаминов в пищевом рационе.
52. Оздоровительная ходьба. Оздоровительный бег.
53. Долголетие и физическая культура.
54. Профилактика травматизма в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
55. Двигательный режим в различном возрасте.
56. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
57. Методы врачебного контроля. Оценка физического развития здоровья. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой.
58. Функциональные пробы.
59. Здоровье и экология. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры.
60. Организация режима труда и отдыха в период студенческой жизни
61. Система самоконтроля за состоянием здоровья и физическими возможностями во время самостоятельных занятий
62. Значение самоконтроля при занятиях физической культурой.
63. Методика самоконтроля физического развития. Показатели самоконтроля.
64. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
65. Дневник самоконтроля, показатели самоконтроля
66. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
67. Функциональные пробы в диагностике функционального состояния
68. Ортостатическая проба, способ выполнения и средние показатели
69. Проба Штанге и Генчи, способ выполнения и средние показатели
70. Проба Ромберга, способ выполнения и средние показатели
71. Тест Купера, способ выполнения и средние показатели
72. Гарвардский степ-тест, способ выполнения и средние показатели
73. Физиологическая кривая, ее изображение
74. Антропометрические показатели состояния здоровья и физического развития человека
75. Телосложение и типы телосложения человека
76. Жизненная емкость легких, способы измерения и средние показатели. ЧСС и АД способы измерения и средние показатели.

Компьютерное тестирование.

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

Фонд тестовых заданий в объеме 25 вопросов находится на портале

<https://do.rusoil.net/course/view.php?id=2752>

Тестирование проводится с использованием информационно-коммуникационных технологий и состоит из 25 вопросов по темам лекций и методико-практических разделов. Каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла. Максимально возможный балл - 12,5.

1. Формы организации оздоровительной гимнастикой.

- а) Индивидуальные занятия для студентов, имеющих слабую физическую подготовленность (правильный ответ);
- б) Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ);
- в) Механотерапия.

2. Наиболее ценны в диагностическом отношении для оценки функционального состояния организма студентов оздоровительной группы следующие пробы:

- а) Коэффициент выносливости;
- б) Проба Штанге – задержка дыхания на вдохе (правильный ответ);
- в) Функциональная проба Розенталя.

3. Контрольно-зачетные тесты и нормативы для студентов оздоровительной группы.

- а) Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек);
- б) Подтягивание на перекладине (кол-во раз);
- в) 12-ти минутное чередование ходьбы и бега (метры) (правильный ответ).

4. Чем заменяется тест «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты» при миопии.

- а) Степ-тест на гимнастической скамейке (кол-во шагов за 1 минуту) (правильный ответ);
- б) Удержание упора лежа (сек);
- в) Приседание на двух ногах (кол-во раз без учета времени).

5. В оздоровительную группу принимаются студенты:

- а) Не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с нормальным физическим развитием и двигательной подготовленностью;
- б) Имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок (правильный ответ);
- в) С недостаточным физическим развитием и слабо физически подготовленные, не имеющие значительных отклонений в состоянии здоровья.

6. Что такое Жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

- а) Предельно возможное количество воздуха, которое может быть провентилировано через легкие в единицу времени;
- б) Объем воздуха, остающегося в легких после максимального выдоха;
- в) Максимальный объем воздуха, который можно выдохнуть после максимального вдоха (правильный ответ).

7. Каким аппаратом измеряется Жизненная емкость легких.

- а) Тонометром;
- б) Спирометром (правильный ответ);
- в) Тахометром.

8. Противопоказания выполнения физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
- а) Занятия на воздухе, при температуре 10 градусов и меньше;
 - б) Упражнения с наклоном головы вниз, резкими движениями и напряжением (правильный ответ);
 - в) Длительное стояние.
9. Показания к физическим упражнениям при нарушении зрения.
- а) Упражнения силового характера, натуживание;
 - б) Упражнения, связанные с сотрясением тела (прыжки, соскоки, кувырки, стойки на голове, прыжки в воду вниз головой, упражнения со скакалкой);
 - в) Общеразвивающие упражнения показаны всем, имеющим прогрессивную приобретенную близорукость любой степени (правильный ответ).
10. Как называется систематическое самостоятельное наблюдение за изменениями телосложения и физической подготовленности.
- а) Тетрадь для заметок;
 - б) Дневник самоконтроля (правильный ответ);
 - в) Журнал учета.
11. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом – это:
- а) Педагогический контроль;
 - б) Врачебный контроль (правильный ответ);
 - в) Самоконтроль.
12. Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов включает в себя:
- а) Исследование состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей с последующим распределением по медицинским группам;
 - б) Профилактику травм и заболеваний, связанных с нерациональной методикой проведения занятий по физическому воспитанию;
 - в) Все варианты верны (правильный ответ).
13. Что такое сколиоз.
- а) Общее усиление изгиба позвоночника кзади;
 - б) Уменьшение поясничного лордоза и увеличение грудного кифоза позвоночника;
 - в) Боковое искривление позвоночника с нарушением осанки (правильный ответ).
14. Какие упражнения показаны при нарушении зрения.
- а) Общеразвивающие упражнения показаны всем, имеющим прогрессивную приобретенную близорукость любой степени (правильный ответ);
 - б) Силовые упражнения, характеризующиеся натуживанием;
 - в) Упражнения, связанные с сотрясением тела (прыжки, соскоки, кувырки, стойки на голове, прыжки в воду вниз головой, упражнения со скакалкой).
15. Когда назначается лечебная физическая культура после поражения клапанного аппарата сердца.
- а) Через 6-8 месяцев после окончания приступа, при отсутствии недостаточности кровообращения;
 - б) Первые месяцы после острого периода (правильный ответ);
 - в) С начала занятий в институте.
16. В дневнике самоконтроля к наблюдениям за физической подготовленностью относятся:
- а) Наблюдение за гибкостью, ловкостью, силой, быстротой, выносливостью (правильный ответ);

- б) Наблюдение за состоянием осанки, стоп;
- в) Наблюдение за весом, ростом, окружностью грудной клетки.

17. Упражнение для определения уровня развития координационных способностей.

- а) 12- минутный тест ходьбы и бега К. Купера;
- б) Метание теннисного мяча в цель (очки) (правильный ответ);
- в) Тест на гибкость.

18. Для улучшения состояния осанки эффективны упражнения, развивающие:

- а) Выносливость;
- б) Силу (правильный ответ);
- в) Быстроту (правильный ответ).

19. К основным физическим качествам человека относится:

- а) Скорость;
- б) Подвижность;
- в) Быстрота.

20. Как называется один из хромотипов человека:

- а) «Филин»;
- б) «Голубь» (правильный ответ);
- в) «Ласточка».

21. К каким заболеваниям относится миопия:

- а) Болезни глаза и его придаточного аппарата (правильный ответ);
- б) Болезни системы кровообращения;
- в) Болезни нервной системы.

22. Какую функцию в организме человека обеспечивает сердечно-сосудистая система:

- а) Опорную функцию;
- б) Циркуляцию крови в организме (правильный ответ);
- в) Иннервируют внутренние органы.

23. Основным структурным элементом нервной системы является:

- а) Альвеола;
- б) Нейрон (правильный ответ);
- в) Лимфа.

24. Симптомы гипотонической болезни:

- а) Повышенное артериальное давление;
- б) Отечность конечностей;
- в) Вялость и раздражительность (правильный ответ).

25. Какова средняя дистанция «тропы здоровья»

- а) 1-2 км и несколько больше (правильный ответ);
- б) 3-4 км и несколько больше;
- в) 10 км.

Педагогическое измерение.

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

Студенты сдают контрольно-зачетные тесты и нормативы оздоровительной группы. Фонд тестовых заданий (нормативов) содержится в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. -

Режим доступа: URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.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

(43721)Модуль по физической культуре и спорту (оздоровительная гимнастика)

Направление подготовки (специальность): 41.03.01 Зарубежное регионоведение

Направленность: профиль«Международные отношения»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная;

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: ФГБОУ ВО "Башкирский государственный аграрный университет" (СП БГАУ);Физическое воспитание (Физвоспитания);

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

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

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

Результат обучения

Знать:

УК-7-3 основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; принципы организации индивидуальных занятий; современные направления оздоровительных физических упражнений.

Уметь:

УК-7-3 использовать средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья; самостоятельно составлять и выполнять комплекс физических упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры с учетом характера заболевания.

Владеть:

УК-7-3 средствами и методами общей физической подготовки в системе физического воспитания; навыками использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками формирования здорового образа жизни

Краткая характеристика дисциплины

Контрольный 5; Контрольный 6; Методико-практический 1; Методико-практический 3; Методико-практический 4; Методико-практический 5; Методико-практический 6; Контрольный 1; Контрольный 3; Контрольный 4;

Трудоёмкость (з.е. / часы)

0 з.е. (328час)

Вид промежуточной аттестации

зачет; диф.зачет;

Разработчик(и):

Насибуллина Динара Миннигасиковна, ст. преподаватель

Прохорова Елена Владимировна , ст. преподаватель

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой МОИВ _____ С.Д. Галиуллина