

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИЭС

_____Н.З. Солодилова
(подпись)

29.06.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

(43719)Модуль по физической культуре и спорту (индивидуальные виды спорта)

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):

_____ Малушко О.А., доцент, канд. филос. наук

_____ Заболотный О.А., преподаватель

Рецензент

_____ Шафикова Л.Р., 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 09.03.2023, протокол №7.

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: цели и задачи общей физической подготовки и специальной под-

Шифр компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Шифр результата обучения	Результат обучения
			готовки 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; основы здоровьесберегающих технологий; основы силовой тренировки с собственным и дополнительными весами; основы профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии
		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; использовать полученные в силовых видах спорта навыки; подбирать здоровьесберегающие технологии и составлять комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки

Шифр компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Шифр результата обучения	Результат обучения
			ки с учетом выбранной профессии
		В(УК-7)	Владеть: 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; основами здоровьесберегающих технологий; основами силовой тренировки с собственным и дополнительным весом, с использованием тренажеров; основами профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии

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	0												

(при наличии))													
-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 лабораторным и/или практическим занятиям	0												
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	Методический 1	1		42		8	50	З(УК-7) У(УК-7)

Номер темы	Назва- ние	Семес- тр	Трудоемкость, часы					Шифр ре-
			Л	ПЗ	ЛР	СРО	Всего	
3	Мето- дико- практи- ческий 3	3		50			50	3(УК-7) У(УК-7)
4	Мето- дико- практи- ческий 4	4		58		22	80	3(УК-7) У(УК-7)
5	Мето- дико- практи- ческий 5	5		50			50	3(УК-7) У(УК-7)
6	Мето- дико- практи- ческий 6	6		58		20	78	3(УК-7) У(УК-7)
7	Контрол- ьный 1	1		2			2	В(УК-7)
8	Контрол- ьный 3	3		2			2	В(УК-7)
9	Контрол- ьный 4	4		2			2	В(УК-7)
	ИТОГО:			268		50	318	

4.4. Перечень практических занятий

Номер раздела	№ ПЗ	Тема прак- тического занятия	Трудоемкость, часы		
			Очная	Очно- заочная	Заочная
2-Методико-практический 1	1	Специальная физическая подготовка по силовым видам спорта. Этап начальной подготовки. Получение первоначальных знаний по пауэрлифтингу и силовому фитнесу, приобретение умений Проведение практических занятий с использованием	42		

		базовых упражнений силовой тренировки с собственным весом, гантелями, грифом			
3-Методико-практический 3	2	Специальная физическая подготовка по силовым видам спорта. Формирование специальных навыков на основе приобретенных умений по пауэрлифтингу и силовому фитнесу Проведение практических занятий с использованием базовых упражнений силовой тренировки с собственным весом и дополнительными весами	50		
4-Методико-практический 4	3	Специальная физическая подготовка по индивидуальным видам спорта(силовые виды спорта, единоборства, циклические виды спорта, аэробика). Усовершенствование специальных навыков индивидуальных видов спорта. Студенты проходят МООК- https://oiledu.ru/courses/ugntu/fizicheskaya-kultura-i-sport.html .	58		
5-Методико-практический 5	4	Специальная физическая	50		

		подготовка по силовым видам спорта. Усложнение программы освоения дисциплины Проведение практических занятий с использованием базовых упражнений силовой тренировки с собственным весом, дополнительными весами, с использованием тренажеров			
6-Методико-практический 6	5	Специальная физическая подготовка по индивидуальным видам спорта(силовые виды спорта, единоборства, циклические виды спорта, аэробика). Усложнение программы освоения дисциплины Студенты проходят МООК- https://oiled.ru/courses/ugntu/sokhraneniereproduktivnogo-zdorovya.html	58		
7-Контрольный 1	1	Сдача контрольных нормативов Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 1 курса 1 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студен-	2		

		тов, обучаю-щихся по про-грамме подго-товки специа-литета и бака-лавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" : учебно-методи-ческое 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, из-ложенная в учебно-методи-ческом посо-бии, позволяет реализовывать деятельный подход к обу-чению, в ходе которого опти-мально контро-лируются и бо-лее объективно оцениваются знания и уме-ния студентов на протяжении изучения элек-тивных дисци-плин по ФКиС			
8-Контрольный 3	2	Сдача контрольных нормативов Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 2 курса 3 семе-стра содержат-ся в учебно-методическом пособии "Ме-тодика реали-зации педаго-гических изме-рений знаний и	2		

		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 элективных дисциплин по ФКиС			
9-Контрольный 4	3	Сдача контрольных нормативов Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 2 курса 4 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических изме-	2		

		рений 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 элективных дисциплин по ФКиС			
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 педаго-	2		

		гических 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 элективных дисциплин по ФКиС			
11-Контрольный 6	5	Сдача контрольных нормативов Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 3 курса 6 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реали-	2		

		зации 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 элективных дисциплин по ФКиС			
-		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 проработку	1		
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, согласно учебно-методическим основам практического занятия по силовым видам спорта.

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, либо по силовым видам спорта

Раздел 11. Контрольный 6

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по силовым видам спорта.

Проведение с группой комплекса специальных силовых упражнений различной направленности с собственным весом (партерная часть занятия), с учетом специфики учебно-тренировочных занятий по силовым видам спорта.

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

Раздел 2. Методико-практический 1

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по пауэрлифтингу и силовому фитнесу. Физическая культура как учебный предмет в содержании высшего профессионального образования. Оценка двигательной активности суточных энергетических затрат

Раздел 3. Методико-практический 3

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по силовому фитнесу и пауэрлифтингу. Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе дисциплины. Средства и методы физического воспитания. Система физических упражнений на примере пауэрлифтинга и силового фитнеса

Раздел 4. Методико-практический 4

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по силовому фитнесу и пауэрлифтингу. Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе дисциплины. Система физических упражнений на примере пауэрлифтинга и силового фитнеса. Подготовка комплекса силовых упражнений с собственным весом

Раздел 5. Методико-практический 5

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по силовому фитнесу и пауэрлифтингу. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности

Раздел 6. Методико-практический 6

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по силовому фитнесу и пауэрлифтингу. Система физических упражнений на примере пауэрлифтинга и силового фитнеса. Подготовка комплекса силовых упражнений с дополнительными весами и специальных силовых упражнений различной направленности

Раздел 7. Контрольный 1

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по силовым видам спорта.

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, либо по силовым видам спорта

Раздел 8. Контрольный 3

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по силовым видам спорта.

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, либо по силовым видам спорта

Раздел 9. Контрольный 4

Проведение с группой комплекса общих физических упражнений. Изучение истории развития силовых видов спорта и правил соревнований по пауэрлифтингу.

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

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	12-223	тематические иллюстрации; Учебно-наглядные пособия по дисциплине, набор демонстрационного оборудования; Столы, стулья;	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам дисциплин (модулей).
2	12-229	Копир Canon FC-128(1); Монитор 17 BenQ(1); Принтер HP LJ 1010(1); Сист. блок Celeron(1); гантели парные (20 шт); гимнастические коврики (30 шт); гимнастические палки (25 шт); музыкальный центр (1 шт); скакалки (20 шт); степ-платформы (15 шт); фитболы (12 шт); Столы, стулья	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения.
3	12-229	Копир Canon FC-128(1); Монитор 17 BenQ(1); Принтер HP LJ 1010(1); Сист. блок Celeron(1); гантели парные (20 шт); гимнастические коврики (30 шт); гимнастические палки (25 шт); музыкальный центр (1 шт); скакалки (20 шт); степ-платформы (15 шт); фитболы (12 шт); Столы, стулья	Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения.
4	12-229	Копир Canon FC-128(1); Монитор 17 BenQ(1); Принтер HP LJ 1010(1); Сист. блок Celeron(1); гантели парные (20 шт); гимнастические коврики (30 шт); гимнастические палки (25 шт); музыкальный центр (1 шт); скакалки (20 шт); степ-платформы (15 шт); фитболы (12 шт); Столы, стулья	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций
5	12-302	Компьютер в комп.(1); МФУ Kyocera(1); Шкаф(ы) для хранения	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
6	12-312	Коммутатор(1); Компьютер i3-2120(2); Компьютер i3-3240 21.5" Acer(1); Монитор BENQ E 2210 HDA(3); Моноблок(1); Пр-р HP LaserJet(1); Системный блок Intel Core 2(3); Доступ к электронной информационно-образовательной среде (Корпоративная информационная система УГНТУ); Доступ в интернет;	Помещение для самостоятельной работы – укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.
7	13-105	Мостик подкидной(1); Стол н/т КИТ ATLAS(1); ТРЕНАЖЕР КОМПЛЕКС(1); ТРЕНАЖЕР сил. (1); Щит баскетбольный(2); гимна- 18	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа – укомплектована специализирован-

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: (43719)(43719)Модуль по физической культуре и спорту (индивидуальные виды спорта)

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 выполнения СРО; Для выполнения практических занятий; Для изучения теории;	1,3,4,5,6			Программа организации и реализации элективной дисциплины по физической культуре и спорту "Силовой фитнес" для студентов очной и заочной форм обучения по программам бакалавриата и специалитета : учебное пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: О. А. Малушко [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2020. - 2,44 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Malushko1.pdf . - 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			Крючков, А. В. Организация обучения и тренировки студентов нефизкультурных вузов по разделу «Силовое троеборье (пауэрлифтинг)» специализация «Атлетическая гимнастика» : учебное пособие / А. В. Крючков, Г. Н. Зудашкин, В. И. Иконников. — Рязань : РГРТУ, 2020. — 104 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/168286 (дата обращения: 26.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей	1	http://www.e.lanbook.com	1.00

Основная литература	Для выполнения СРО;Для выполнения практических занятий;Для изучения теории;	1,3,4,5,6			Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-907118-02-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/125195 (дата обращения: 26.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей	1	http://www.e.lanbook.com	1.00
Дополнительная литература	Для выполнения СРО;Для изучения теории;	1,3,4,5,6			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 . - Текст : электронный.	1	http://bibl.rusoil.net	1.00

Дополнительная литература	Для выполнения СРО; Для выполнения практических занятий;	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 . - Текст: электронный.	1	http://bibl.rusoil.net	1.00
Примечание – Графы 1-5,8 заполняются кафедрой, графы 7 и 9 - библиотекой								

Составил:

_____ Малушко О.А., доцент, канд. филос. наук

_____ Заболотный О.А., преподаватель

Год приема 2023 г.

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

Наименование дисциплины: (43719)(43719)Модуль по физической культуре и спорту (индивидуальные виды спорта)

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	Коэффициент
	очная	очно-заочная	заочная		Всего	в том числе		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Для выполнения СРО;Для выполнения практических занятий;	1,3,4,5,6			Методика силовой тренировки студентов вуза : учебно-методическое пособие / составители А. А. Федякин Л. К. Федякина Ж. Г. Кортва. — Сочи : СГУ, 2018. — 42 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/147808 (дата обращения: 21.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	1	0	http://www.e.lanbook.com	1.00

Для выполнения СРО;Для выполнения практических занятий;	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 . - Текст: электронный.	1	0	http://bibl.rusoil.net	1.00
---	-----------	--	--	---	---	---	---	------

Для выполнения СРО; Для выполнения практических занятий;	1,3,4,5,6			Пономарев, А. А. Основы силовых видов спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт : учебно-методическое пособие / А. А. Пономарев, Н. Л. Сулейманов, В. Н. Мишустин. — Волгоград : ВГАФК, 2015. — 123 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158026 (дата обращения: 26.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей	1	0	http://www.e.lanbook.com	1.00
Примечание – Графы 1-5,8 заполняются кафедрой, графы 6,7 и 9 - библиотекой								

Составил:

_____ Малушко О.А., доцент, канд. филос. наук

_____ Заболотный О.А., 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
(43719)Модуль по физической культуре и спорту (индивидуальные виды спорта)**

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):

_____ Малушко О.А., доцент, канд. филос. наук

—

_____ Заболотный О.А., преподаватель

—

Рецензент

_____ Шафикова Л.Р., 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 09.03.2023, протокол №7.

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)	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; основы здоровьесберегающих технологий; основы силовой тренировки с собственным и дополнительными весами; основы профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии	УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать здоровый образ жизни; составлять и выполнять комплексы силовой тренировки с использованием базовых упражнений	Компьютерное тестирование Письменный и устный опрос
		У(УК-7)		УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать здоровый образ жизни; составлять и выполнять комплексы силовой тренировки с использованием базовых упражнений	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
3	Методико-практический 3	З(УК-7)		УК-7.1 Применяет сред-	студент умеет поддер-	Педаго-

			ства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	жать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать здоровый образ жизни; составлять и выполнять комплексы силовой тренировки с использованием базовых упражнений	гическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
		У(УК-7)	УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать здоровый образ жизни; составлять и выполнять комплексы силовой тренировки с использованием базовых упражнений с собственным весом и дополнительными весами	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
		3(УК-7)	УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессио-	Педагогическое измерение Письменный и
5	Методико-практический 4	3(УК-7)			

					нальной деятельности и соблюдать здоровый образ жизни; составлять и выполнять комплексы силовой тренировки с использованием базовых упражнений	устный опрос Реферат
		У(УК-7)		УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать здоровый образ жизни; составлять и выполнять комплексы силовой тренировки с использованием базовых упражнений с собственным весом и дополнительными весами, с использованием простых тренажеров	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
7	Методико-практический 5	З(УК-7)		УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать здоровый образ жизни; состав-	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат

					лять и выполнять комплексы силовой тренировки с использованием базовых упражнений	
		У(УК-7)		УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать здоровый образ жизни; составлять и выполнять комплексы силовой тренировки с использованием базовых упражнений с собственным весом и дополнительными весами, с использованием различных тренажеров	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 умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать здоровый образ жизни; составлять и выполнять комплексы силовой	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат

					тренировки с использованием базовых упражнений	
		У(УК-7)		УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать здоровый образ жизни; составлять и выполнять комплексы силовой тренировки с использованием специальных упражнений с собственным весом и дополнительными весами, с использованием различных тренажеров	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
11	Контрольный 1	В(УК-7)		УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент владеет способами достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; студент соблюдает здоровый образ жизни; студент имеет навыки составления и выполнения комплексов силовой тренировки с ис-	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат

					пользованием базовых упражнений	
12	Контрольный 3			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент владеет способами достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; студент соблюдает здоровый образ жизни; студент имеет навыки составления и выполнения комплексов силовой тренировки с использованием базовых упражнений	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 владеет способами достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; студент соблюдает здоровый образ жизни; студент имеет навыки составления и выполнения комплексов силовой тренировки с использованием базовых упражнений с собственным весом и до-	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат

					полнительными весами, с использованием простых тренажеров	
14	Контрольный 5			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент владеет способами достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; студент соблюдает здоровый образ жизни; студент имеет навыки составления и выполнения комплексов силовой тренировки с использованием базовых упражнений с собственным весом и дополнительными весами, с использованием различных тренажеров	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
15	Контрольный 6			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент владеет способами достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; студент соблюдает здоровый образ жизни; студент имеет навыки составления и выполне-	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат

					ния комплексов силовой тренировки с использованием специальных упражнений с собственным весом и дополнительными весами, с использованием различных тренажеров	
--	--	--	--	--	---	--

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 хорошо 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. По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 15-14 баллов оценка «хорошо» 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. По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 13-12 баллов оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент плохо 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. По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 11-8 баллов оценка «<i>неудовлетворительно</i>» выставляется обучающемуся, если студент 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. По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано менее 8 баллов «<i>зачтено</i>» 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. По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 15-8 баллов «<i>незачтено</i>» выставляется обучающемуся, если студент 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. По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано менее 8 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 <i>«отлично»</i> выставляется обучающемуся, если студент хорошо владеет: 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. По сданным пяти тестам (нормативам) набрано 30-50 баллов оценка <i>«хорошо»</i> выставляется обучающемуся, если студент владеет: 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. По сданным пяти тестам (нормативам) набрано 29-20 баллов оценка <i>«удовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если студент плохо владеет: 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. По сданным пяти тестам (нормативам) набрано 19-10 баллов оценка <i>«неудовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если студент не владеет: 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. 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 и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы 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 и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы 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 хорошо 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 на четыре вопроса оценка «<i>хорошо</i>» 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. Студент ответил на три вопроса оценка «<i>удовлетворительно</i>» выставляется обучающемуся, если студент плохо 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 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 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 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 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 на два и более вопроса «незачтено» выставляется обучающемуся, если студент 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 два вопроса или не ответил совсем ,
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	оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент хорошо 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. 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 и спортивной тренировки; самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. Выполнены все пункты, но не полностью раскрыта тема реферата оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент плохо 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. Выполнены не все пункты реферата оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся,

				ся, 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. Реферат не сдан «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. 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 и спортивной тренировки; самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. 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. Потребление кислорода - это количество кислорода
 - фактически используемое организмом в состоянии покоя или при выполнении какой - либо работы
2. Укажите основную форму физического воспитания в вузе
 - учебные занятия
3. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи
 - оздоровительные
4. Самая естественная локомоция человека
 - ходьба
5. Общее количество крови у взрослого человека
 - 4,5-6 литров
6. В процессе пищеварения не участвует
 - селезенка
7. Жидкая ткань, обеспечивающая жизнедеятельность клеток и тканей организма
 - кровь
8. Роль в защите организма от микробов, ядов и чужеродных для организма клеток тканей играют
 - лейкоциты
9. В качестве критериев физического развития выступают показатели
 - рост, вес, окружность грудной клетки
10. Опорно-двигательный аппарат состоит из:
 - костей, связок, мышц, мышечных сухожилий
11. Основная задача физической культуры в обществе
 - повышение уровня здоровья населения
12. Частота дыхания взрослого человека
 - 14-18 в мин
13. Общая физическая подготовка – это процесс
 - совершенствования физических качеств
14. К средствам физического воспитания относятся
 - физические упражнения
15. Антропометрия – это
 - измерение морфологических и функциональных признаков, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития
16. Личная гигиена включает
 - уход за телом
17. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС и артериального давления через
 - через 5-15 минут
18. Сила – это
 - способность человека совершать действия с определенным мышечным напряжением
19. Активная гибкость по сравнению с пассивной
 - меньше
20. Что необходимо учитывать в первую очередь при определении величины физической на-

грузки для ходьбы?

- пульс
- 21. Первой помощью при травме голеностопного сустава является:
 - холод, давящая повязка
- 22. Физическая реабилитация - это:
 - восстановление здоровья
- 23. Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменением под влиянием занятий физической культурой и спортом – это
 - Самоконтроль
- 24. К какому виду отдыха относится физическая рекреация
 - активный отдых
- 25. Сколько ударов в минуту ЧСС в состоянии покоя
 - 60-80
- 26. Пиковая ЧСС вычисляется по формуле:
 - 220 минус возраст
- 27. ЧСС после упражнений на восстановление должна составлять:
 - 70-90 ударов в минуту
- 28. Какие показатели относятся к физиологическим показателям тренировочных нагрузок?
 - увеличение ЧСС
- 29. Принимать пищу после тренировки следует не ранее, чем спустя
 - 30-40 минут
- 30. Какое из перечисленных упражнений не является статическим
 - махи
- 31. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:
 - комплекс
- 32. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:
 - выносливость
- 33. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) – это
 - совершенствование двигательных умений и навыков, определяющих эффективность профессиональной деятельности
- 34. С низкого старта бегут дистанцию
 - 100 м
- 35. К показателям физической подготовленности относятся
 - сила, выносливость, скорость, гибкость и ловкость дыхания
- 36. К признакам перетренированности относятся
 - утомление
- 37. Страна первых Олимпийских Игр
 - Греция
- 38. К тактической подготовке относится
 - овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы
- 39. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, называется
 - общей физической подготовкой
- 40. Работоспособность можно повысить за счёт
 - тренировок
- 41. Степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями и надежностью исполнения, называется
 - двигательным навыком
- 42. Девиз Олимпийских Игр – это
 - выше, быстрее, сильнее

43. Термин Стретчинг означает:
 - растягивание
44. Физическими качествами не являются:
 - динамичность мышления
45. Заминка включает:
 - восстановление организма, постепенное снижение частоты сердечных сокращений
46. За сколько часов до тренировки можно принимать пищу
 - 2
47. Какое двигательное качество лучше всего развивать методом “стретчинг-гимнастики”:
 - гибкость
48. Какой вид спорта называют королевой спорта?
 - легкая атлетика
49. Какая фаза изменения работоспособности студента в течение учебного дня характеризуется постепенным повышением работоспособности и образованием рабочей доминанты?
 - Вработывание
50. Как называют людей, у которых пик работоспособности приходится на утренние часы?
 - Жаворонки

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.

Реферат.

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

Студенты, освобожденные от физической культуры или сдачи практических тестов, выполняют реферат или презентацию по своему заболеванию, включающий разделы питания и лечебной физкультуры в постреабилитационный период или по одному из силовых видов спорта - пауэрлифтингу или силовому фитнесу.

Работа по видам спорта должна содержать: введение (общие сведения о выбранном спорте); основная часть (история развития силового вида и имена знаменитых спортсменов, характеристика силового спорта, влияние силового вида спорта на формирование профессиональных качеств, правила соревнований, комплекс специальных физических упражнений); выводы; список использованных источников; приложения.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ПО ПРЕДМЕТУ "Элективные дисциплины по ФКиС. СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА (СИЛОВОЙ ФИТНЕС, СИЛОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ (ПАУЭРЛИФТИНГ))"

1. Возникновение и развитие пауэрлифтинга.
2. Особенности силового фитнеса как вида физкультурно-спортивной деятельности.
3. Место силового фитнеса (пауэрлифтинга) в моей жизни.

4. Влияние занятий силовым фитнесом на кардиореспираторную систему.
5. Занятия спортом как средство развития профессионально значимых жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
6. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
7. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Оздоровительный эффект силовых упражнений.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента посредством занятий силовой тренировкой.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста.
16. Профилактика травматизма при занятиях силовыми видами спорта.
17. Основные методы, используемые при проведении занятий по силовым видам спорта.
18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
21. Силовые виды спорта как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
22. Методы самоконтроля при занятиях силовым спортом.
23. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма.
24. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
25. Функции дыхания при выполнении физических упражнений.
26. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
27. Методы физического воспитания.
28. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
29. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
30. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
31. Разновидности силовых тренировок.
32. Формы занятий физическими упражнениями.
33. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение.
34. Предупреждение простудных заболеваний с помощью физических упражнений.
35. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
36. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
37. Особенности силового тренинга для начинающих и опытных занимающихся.
38. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
39. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

Компьютерное тестирование.

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

Фонд тестовых заданий в объеме 40 вопросов по силовым видам спорта находится в системе дистанционного обучения на платформе LMS Moodle в курсе "СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА (СИЛО-

ВОЕ ТРОЕБОРЬЕ, СИЛОВОЙ ФИТНЕС). Цикл элективных дисциплин по физической культуре и спорту".

Тест по силовому фитнесу <https://do.rusoil.net/mod/quiz/view.php?id=62177>

Тест по силовому троеборью <https://do.rusoil.net/mod/quiz/view.php?id=62272>

В каждом тесте 20 вопросов по 1 баллу. Максимальное количество набранных баллов по каждому тесту - 20 баллов. На тест выделено время 20 минут.

1. В каком из вариантов указаны верно элементы техники бега на 100 метров по порядку?
 - Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш (правильный ответ)
 - Стартовый разгон Бег по дистанции, старт, финиш
 - Бег по дистанции, старт, стартовый разгон, финиш
2. Какие физические качества проверяются в нормативе «пресс за 1 минуту»
 - Скоростно-силовые (правильный ответ)
 - Координация
 - Выносливость
3. Какие физические качества проверяются в нормативе «бег на 100м»
 - Скорость (правильный ответ)
 - Выносливость
 - Сила
4. Какие физические качества проверяются в нормативе «челночный бег 3*10»
 - Координация (правильный ответ)
 - Выносливость
 - Сила
5. К каким дистанциям относится бег на 400 метров
 - Средние (правильный ответ)
 - Короткие
 - Длинные
6. К каким дистанциям относится бег на 100 метров
 - Короткие (правильный ответ)
 - Средние
 - Длинные
7. К каким дистанциям относится бег на 3000 метров
 - Длинные (правильный ответ)
 - Короткие
 - Средние
8. Какие физические качества проверяются в нормативе «12-ти минутный бег»
 - Выносливость (правильный ответ)
 - Скорость
 - Сила
9. Выберите правильный порядок выполнения общеразвивающих упражнений
 - Шейный отдел, плечевой пояс, туловище, тазобедренный сустав, прыжки (правильный ответ)
 - Туловище, плечевой пояс, Шейный отдел тазобедренный сустав, прыжки
 - прыжки, плечевой пояс, туловище, тазобедренный сустав, шейный отдел
10. Для чего необходимо проводить подготовительную часть на занятиях по физической культуре
 - Подготовка тела и организма к основной части занятия (правильный ответ)
 - Обучение, совершенствование навыков, сдача нормативов и контрольных тестов
 - Привести ЧСС в норму после основной части занятия
11. Для чего необходимо проводить основную часть на занятиях по физической культуре
 - Обучение, совершенствование навыков, сдача нормативов и контрольных тестов (правильный ответ)

- Подготовка тела и организма к основной части занятия
 - Привести ЧСС в норму после основной части занятия
12. Для чего необходимо проводить заключительную часть на занятиях по физической культуре
- Привести ЧСС в норму после основной части занятия (правильный ответ)
 - Подготовка тела и организма к основной части занятия
 - Обучение, совершенствование навыков, сдача нормативов и контрольных тестов
13. К какому виду упражнений относится упражнение «Бег с высоким подниманием бедра»
- специально беговые упражнения (правильный ответ)
 - общеразвивающие упражнения
 - контрольные нормативы
14. Выберите вид тренировки, выполняемый в чёткой последовательности с регламентированным временем выполнения, временем отдыха и перехода от упражнения к упражнению по «кругу»
- Круговая тренировка (правильный ответ)
 - Специальная физическая подготовка
 - контрольные нормативы
15. Что передают спортсмены во время эстафетного бега
- Эстафетную палочку (правильный ответ)
 - Отбивают «пять»
 - Красную ленту
16. Назовите вид старта, характеризующийся высокой стойкой спортсмена
- Высокий старт (правильный ответ)
 - Низкий старт
 - Средний старт
17. Назовите вид старта, характеризующийся низким стойкой спортсмена
- Низкий старт (правильный ответ)
 - Высокий старт
 - Средний старт
18. К какому виду упражнений относится упражнение «Круговые вращения руками»
- Общеразвивающие упражнения (правильный ответ)
 - Специально беговые упражнения
 - Контрольные нормативы
19. Чем проверяется физическая подготовленность обучающегося в конце семестров
- Сдача нормативов (правильный ответ)
 - общеразвивающие упражнения
 - Тестирование на компьютере
20. К каким видам спорта относятся футбол, баскетбол, хоккей, гандбол, волейбол?
- Командные виды спорта или спортивные игры (правильный ответ)
 - Циклические виды спорта
 - Индивидуальные виды спорта
21. К каким видам спорта относятся лыжный спорт, лёгкая атлетика, плавание?
- Командные виды спорта или спортивные игры (правильный ответ)
 - Циклические виды спорта
 - Индивидуальные виды спорта
22. На сколько счётов выполняются ОРУ
- 4,8,32 (правильный ответ)
 - 3,7,21
 - 5,10,15
23. Выберите правильное расположение частей занятия по физической культуре
- Подготовительная, основная, заключительная (правильный ответ)
 - Основная, подготовительная, заключительная
 - Заключительная, подготовительная, основная

24. Как называется исходное положение «прямые ноги вместе, носки слегка разведены, плечи развернуты, руки внизу, голову держать прямо»
- Основная стойка (правильный ответ)
 - Высокий старт
 - Старт пловца
25. Как расшифровывается «ОФП»
- Общая физическая подготовленность (правильный ответ)
 - Основная физкультурная практика
 - Общие физические правила
26. Как расшифровывается «СБУ»
- Специально-беговые упражнения (правильный ответ)
 - Специально баллистические условия
 - Суровые будни учащегося
27. Какое упражнение описано?
- Схватитесь за турник руками на ширине плеч. Слегка сведите лопатки вместе. На выдохе мощным движением тяните верхнюю часть груди к перекладине. Делайте движение за счёт отведения локтей, лопатки сводите вместе. На вдохе плавно опускайтесь в исходное положение
- Подтягивание (правильный ответ)
 - подъем переворотом в упор
 - подъем ног к перекладине
28. Выберите верное расположение элементов техники при выполнении отжиманий
- примите упор лежа и расположите руки вдоль тела под плечами. Согните руки в локтях и коснитесь грудью пола. Во время выдоха отождмитесь от пола (правильный ответ)
 - примите упор лежа и расположите руки вдоль тела выше уровня плеч. Спина прогибается в пояснице. Согните руки в локтях не касаясь грудью пола. Во время вдоха отождмитесь от пола
 - Поставьте руки на возвышение, развернув кисти пальцами в стороны, согните ноги в коленях и прижмите стопы к полу. Расправьте плечи и опустите лопатки. Согните руки в локтях и двигайтесь вниз до границы своего диапазона
29. Как называется способ рассказа упражнения, где преподаватель объясняет всё словами
- По рассказу (правильный ответ)
 - По показу
 - По рассказу и показу
30. Как называется способ рассказа упражнения, где преподаватель объясняет упражнения, показывая его
- По показу (правильный ответ)
 - По рассказу
 - По рассказу и показу
31. Как называется способ рассказа упражнения, где преподаватель объясняет всё словами и показывает его одновременно
- По рассказу и показу (правильный ответ)
 - По рассказу
 - По показу
32. К какому разряду игр относятся игры : «Гуси лебеди», «Салки», «Шишки, жёлуди, орехи»
- Подвижные игры (правильный ответ)
 - Спортивные игры
 - Весёлые старты
33. Для какого спорта характерны следующие вещи: Газон, ворота, мяч
- Футбол (правильный ответ)
 - Волейбол
 - Бэнди
34. Для какого спорта характерны следующие вещи: Сетка, мяч, стойки
- Волейбол (правильный ответ)
 - Бадминтон

- Теннис
- 35. Каким упражнением развивается сила
 - Подтягивания (правильный ответ)
 - Наклон со скамьи
 - Бег на 30 метров
- 36. Каким упражнением развивается скорость
 - Бег на 30 метров (правильный ответ)
 - Подтягивания
 - Наклон со скамьи
- 37. Каким упражнением развивается выносливость
 - Бег на 3000 метров (правильный ответ)
 - Подтягивания
 - Скручивания
- 38. Каким упражнением развивается гибкость
 - Наклон со скамьи (правильный ответ)
 - Бег на 30 метров
 - Подтягивания
- 39. Выберите верную расшифровку аббревиатуры ЛФК
 - Лечебная физическая культура (правильный ответ)
 - Лучший физический компонент
 - Лечебный фактор культуры
- 40. К национальным видам спорта относятся
 - Лапта, куреш, городошный спорт (правильный ответ)
 - Футбол, баскетбол, волейбол
 - Плавание, бадминтон, теннис
- 41. Гуморальная регуляция деятельности организма осуществляется через
 - Кровь (правильный ответ)
 - биоэлектрические импульсы
 - посредством рефлекса
- 42. Кровеносные сосуды, в которых происходит газообмен
 - Капилляры (правильный ответ)
 - артерии
 - вены
- 43. Поскольку физическая культура является частью культуры общества, то ей присущи такие социальные функции, как
 - воспитательная, образовательная, ценностно-ориентационная, коммуникативная функции (правильный ответ)
 - получение физического и духовного удовольствия от занятий физическими упражнениями
 - нормативная, преобразовательная, познавательная, экономическая функции
- 44. Период устойчивой работоспособности студента в учебном году длится:
 - 2,5 месяца (правильный ответ)
 - 4 месяца
 - 2 недели
- 45. Одной из форм физической активности в режиме учебного труда студентов является
 - утренняя гимнастика (правильный ответ)
 - кратковременные перерывы между занятиями
 - психическая саморегуляция
- 46. Функция, которую выполняет кровеносная система
 - все варианты верны (правильный ответ)
 - перенос гормонов, питательных веществ и газов
 - защита организма от инфекций
- 47. Медленнее всего кровь течет в
 - Капиллярах (правильный ответ)

- венах
- артериях
- 48. Самые мелкие сосуды называются
- Капиллярами (правильный ответ)
- венами
- артериями
- 49. Приспособление организма к изменяющимся условиям существования называется
- Адаптацией (правильный ответ)
- интеграцией
- ассимиляцией
- 50. В качестве средств физической культуры используются
- физические упражнения (правильный ответ)
- двигательные способности человека
- федеральные государственные стандарты

Педагогическое измерение.

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

Студенты сдают контрольно-зачетные тесты и нормативы согласно своей физкультурной группе и выбранному силовому виду спорта (пауэрлифтинг или силовой фитнес).

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
(43719)Модуль по физической культуре и спорту (индивидуальные виды спорта)

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 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; основы здоровьесберегающих технологий; основы силовой тренировки с собственным и дополнительными весами; основы профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии

Уметь:

УК-7-3 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; использовать полученные в силовых видах спорта навыки; подбирать здоровьесберегающие технологии и составлять комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии

Владеть:

УК-7-3 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; основами здоровьесберегающих технологий; основами силовой тренировки с собственным и дополнительным весом, с использованием тренажеров; основами профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии

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;

0 з.е. (328час) зачет; диф.зачет;	Трудоёмкость (з.е. / часы) Вид промежуточной аттестации
--------------------------------------	--

Разработчик(и):

_____ Малушко О.А., доцент, канд. филос. наук

_____ Заболотный О.А., преподаватель

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой МОИВ _____ С.Д. Галиуллина