

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИНИЦТ

Р.Р. Даминев

(подпись)

29.06.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление подготовки (специальность): **09.03.01 Информатика и вычислительная техника**

Направленность: **профиль«Программирование задач автоматизированного проектирования и искусственного интеллекта»**

Уровень высшего образования: **бакалавриат**

Форма обучения: **очная;**

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: **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 Физическое воспитание (Физвоспитания);, обеспечивающей преподавание дисциплины 09.03.2023, протокол №7.

Заведующий кафедрой
Физическое воспитание (Физвоспитания)_____..

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой КИКГ _____..

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; Технологическая (проектно-технологическая) 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	З(УК-7)	Знать: цели и задачи общей физической подготов-

Шифр компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Шифр результата обучения	Результат обучения
	жизни		ки 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
		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 (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 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	
1	Методико-практический 1	1		42		8	50	З(УК-7) У(УК-7)
10	Контрольный 6	6		2			2	В(УК-7)
2	Методико-практи-	3		50			50	З(УК-7) У(УК-7)

Номер темы	Назва- ние	Семес- тр	Трудоемкость, часы					Шифр ре-
			Л	ПЗ	ЛР	СРО	Всего	
	ческий 3							
3	Мето- дико- практи- ческий 4	4		58		22	80	З(УК-7) У(УК-7)
4	Мето- дико- практи- ческий 5	5		50			50	З(УК-7) У(УК-7)
5	Мето- дико- практи- ческий 6	6		58		20	78	З(УК-7) У(УК-7)
6	Контрол- ьный 1	1		2			2	В(УК-7)
7	Контрол- ьный 3	3		2			2	В(УК-7)
8	Контрол- ьный 4	4		2			2	В(УК-7)
9	Контрол- ьный 5	5		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
1-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			
2-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		
3-Методико-практический 4	3	Специальная физическая подготовка по силовым видам спорта. Усовершенствование специальных навыков пауэрлифтинга и силового фитнеса Проведение практических занятий с использованием базовых упражнений силовой тренировки с собственным весом, дополнительными весами, с использованием простых тренажеров	58		
4-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			
5-Методико-практический 6	5	Специальная физическая подготовка по силовым видам спорта. Усложнение программы освоения дисциплины Проведение практических занятий с использованием базовых и специальных упражнений силовой тренировки с собственным весом, дополнительными весами, с использованием различных тренажеров	58		
6-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	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			
7-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 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			
8-Контрольный 4	3	Сдача контрольных нормативов Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 2 курса 4 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			
9-Контрольный 5	4	Сдача контрольных нормативов Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 3 курса 5 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			
10-Контрольный 6	5	Сдача контрольных нормативов Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 3 курса 6 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Ме-	2		

		тодика 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 элективных дисциплин по ФКиС			
-		ИТОГО:	268		

4.5. Виды СРО

Номер раздела	Вид СРО	Трудоемкость, часы
---------------	---------	--------------------

		очная	очно- заочная	заочная
1-Методико-практический 1	подготовка к сдаче зачета, экзамена	7		
1-Методико-практический 1	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку	1		
3-Методико-практический 4	подготовка к сдаче зачета, экзамена	7		
3-Методико-практический 4	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку	15		
5-Методико-практический 6	подготовка к сдаче зачета, экзамена	7		
5-Методико-практический 6	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку	13		
-	ИТОГО:	50		

Темы для самостоятельной работы обучающихся

Раздел 1. 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 10. 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 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 3. 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 4. 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 5. 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 6. 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 7. 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 8. 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

Раздел 9. 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

5. Формы текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации

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

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Учебно-методическое обеспечение

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

№ пп.	Номер помещения	Оснащенность помещения (перечень основного оборудования)	Наименование помещения
1	УФК-1-13	боксерские груши (2 шт);;борцовский ковер (1 шт);;гимнастические скамейки (5 шт);;гимнастические стенки (2 шт);;музыкальный проигрыватель (1 шт);навесные перекладины (2 шт);;Столы, стулья	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения.
2	УФК-1-14	Компьютер Core i3-540 BenQ 21.5"WIN(1);Компьютер Core i3-550 BenQ 21.5"(1);Компьютер Intel Core 2 Duo E4800(1);Компьютер SAMSUNG INTEL Core 2 Duo E8200(2);Копировальный аппарат Canon FC-128 (с картриджем E-16) (1);МФУ hp LaserJet M1522n MFP(принтер+сканер+копир) (1);Монитор 19 " Acer(1);Монитор ЖК 21,5" Acer V 223HQ Bobol(1);Принтер HP Laser Jet 1018(1);Принтер лазерный hp LaserJet Professional P1102(1);Системный блок AMD Athlon(1);Системный блок C8W/i5-4570/H87(1);Стол компьютерный(1);Стол письменный двухтумбовый(1);Стол письменный угл.1450*1700 с тумбой(1);Стол письменный угловой СПУ-140 (левый)(1);Шкаф закрытый(3);принтер-1012Q(1);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.
3	УФК-1-14	Компьютер Core i3-540 BenQ 21.5"WIN(1);Компьютер Core i3-550 BenQ 21.5"(1);Компьютер Intel Core 2 Duo E4800(1);Компьютер SAMSUNG INTEL Core 2 Duo E8200(2);Копировальный аппарат Canon FC-128 (с картриджем E-16) (1);МФУ hp LaserJet M1522n MFP(принтер+сканер+копир) (1);Монитор 19 " Acer(1);Монитор ЖК 21,5" Acer V 223HQ Bobol(1);Принтер HP Laser Jet 1018(1);Принтер лазерный hp LaserJet Professional P1102(1);Системный блок AMD Athlon(1);Системный блок C8W/i5-4570/H87(1);Стол компьютерный(1);Стол письменный двухтумбовый(1);Стол письменный угл.1450*1700 с тумбой(1);Стол письменный угловой СПУ-140 (левый)(1);Шкаф закрытый(3);принтер-1012Q(1);Столы, стулья	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций
4	УФК-1-3	Музыкальный центр Sony MHC-ECL5\С(1);гантели-1 кг (4618	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: (43719)(43719)Модуль по физической культуре и спорту (индивидуальные виды спорта)

Направление подготовки (специальность): 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность: профиль«Программирование задач автоматизированного проектирования и искусственного интеллекта»

Форма обучения: очная;

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

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

Основная литература	Для выполнения СРО; Для выполнения практических занятий; 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 . (Дата обращения: 02.07.2020) . - 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			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): 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность профиль«Программирование задач автоматизированного проектирования и искусственного интеллекта»

Форма обучения очная;

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

Назначение учебных изданий	Семестр			Библиографическое описание	Кол-во экз.		Адрес нахождения электронного	Коэффициент
	очная	очно-заочная	заочная		Всего	в том числе		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Для выполнения 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. Кортава. — 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 .	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 ИНИЦТ

_____ Р.Р. Даминев
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): 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность: профиль «Программирование задач автоматизированного проектирования и искусственного интеллекта»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: 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 Физическое воспитание (Физвоспитания);, обеспечивающей преподавание дисциплины 09.03.2023, протокол №7.

Заведующий кафедрой Физическое воспитание (Физвоспитания);_____..

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой КИКГ_____..

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	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 профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии; основами технико-тактических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол; лапта; бадминтон; настольный теннис).	Компьютерное тестирование Письменный и устный опрос
		У(УК-7)	прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии	УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент умеет применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни;	Педагогическое измерение Письмен-

					использовать технико-тактические действия в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол; лапта; бадминтон; настольный теннис).	ный 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	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 профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии; основами технико-тактических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол; лапта; бадминтон; настольный теннис).	Компьютерное тестирование Письменный и устный опрос
		У(УК-7)		УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового об-	Студент умеет применять средства и методы физической культуры для поддержания здо-	Педагогическое измерение

				раза жизни	рового образа жизни; использовать технико-тактические действия в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол; лапта; бадминтон; настольный теннис).	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	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 профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии; основами технико-тактических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол; лапта; бадминтон; настольный теннис).	Компьютерное тестирование Письменный и устный опрос
		У(УК-7)		УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для под-	Студент умеет применять средства и методы физической культуры	Педагогическое измере-

				держания здорового образа жизни	для поддержания здорового образа жизни; использовать технико-тактические действия в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол; лапта; бадминтон; настольный теннис).	ние 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	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 профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии; основами технико-тактических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол; лапта; бадминтон; настольный теннис).	Компьютерное тестирование Письменный и устный опрос
		У(УК-7)		УК-7.1 Применяет средства и методики физиче-	Студент умеет применять средства и методы	Педагогическое

				ской культуры для поддержания здорового образа жизни	физической культуры для поддержания здорового образа жизни; использовать технико-тактические действия в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол; лапта; бадминтон; настольный теннис).	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	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 профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии; основами технико-тактических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол; лапта; бадминтон; настольный теннис).	Компьютерное тестирование Письменный и устный опрос
		У(УК-7)		УК-7.1 Применяет сред-	Студент умеет приме-	Педаго-

				ства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	нять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни; использовать технико-тактические действия в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол; лапта; бадминтон; настольный теннис).	гическое 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 средствами и методами физической культуры для поддержания здорового образа жизни и основами технико-тактических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол; лапта; бадминтон; настольный теннис).	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 владеет средствами и методами физической культуры для поддержания здорового образа жизни и основами технико-тактических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол; лапта; бадминтон; настольный теннис).	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 средствами и методами физической культуры для поддержания здорового образа жизни и основами технико-тактических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол; лапта; бадминтон; настольный теннис).	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 владеет средствами и методами физической культуры для поддержания здорового образа жизни и основами технико-тактических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол; лапта; бадминтон; настольный теннис).	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 средствами и методами физической культуры для поддержания здорового образа жизни и основами технико-тактических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол; лапта; бадминтон; настольный тен-	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат

					нис).	
--	--	--	--	--	-------	--

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 «<i>отлично</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 15-14 баллов. 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. По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 13-12 баллов. 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. 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

				го 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. «зачтено» выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. современные популярные системы физических упражнений. По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 11-8 баллов. «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. 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 «отлично» 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 (нормативов) набрано 50-40 баллов. оценка «хорошо» 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 (нормативов) набрано 39-30 баллов. оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент плохо владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбо-

				ра вида спорта или системы 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 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 знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений и 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 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 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 и спортивной тренировки; структуру подго-

				товленности 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 подготовки 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 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 подготовки 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. «<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 подготовки 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 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, приво-	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 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 «<i>хорошо</i>» 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 упражне-

		дит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.		ний для укрепления здоровья. Выполнены все пункты, но не полностью раскрыта тема реферата. оценка <i>«удовлетворительно»</i> 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 <i>«неудовлетворительно»</i> 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. <i>«зачтено»</i> 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. <i>«незачтено»</i> 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. Основные причины травматизма во время занятий по силовым видам спорта.

Ответ: Недостаточно качественная разминка; неправильная техника; неправильный подбор веса снаряда; недостаточный период восстановления между тренировками; отсутствие растяжки; недостаток концентрации во время выполнения упражнения; нарушение техники безопасности; неверная программа тренировок.

2. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека.

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

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

3. Определение «Закаливания». Основные правила закаливания.

Ответ: Закаливание – это тренировка защитных сил организма под воздействием раздражающих факторов внешней среды; это комплекс мер, направленных на повышение сопротивляемости к холоду, жаре, солнечной радиации, сквознякам. Это совершенствование работы системы терморегуляции.

Основные правила закаливания:

1) Постепенность. Все мероприятия по закаливанию проводить постепенно (снижение температуры воды, увеличение времени воздействия воды и солнца на организм).

2) Систематичность.

3) Применение разнообразных средств (водные и воздушные процедуры, приучать организм к воздействию низких и высоких температур).

4) Учитывать особенности организма. Находиться под наблюдением врача.

4. Основные элементы здорового образа жизни.

5. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов нефтегазовой отрасли.

6. Средства и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

7. Цели и задачи физического воспитания в вузе.

8. Гигиена занятий физическими упражнениями.

9. Первая помощь при травмах и несчастных случаях.

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

11. Методика определения частоты сердечных сокращений.

12. Нормы двигательной активности.

13. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств человека.

14. Сущность утомления и восстановления.

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

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

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

18. Элементы круговой тренировки в домашних условиях.

19. Функциональные пробы, антропометрические измерения.

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

физической культуры.

64. Физическая культура и спорт, как средство сохранения и укрепления здоровья студентов.

65. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

66. Правила игры и судейства по волейболу.

67. Правила игры и судейства по футболу.

68. Правила игры и судейства по баскетболу.

69. Правила игры и судейства по лапте.

70. Правила игры и судейства по бадминтону и настольному теннису.

Перечень вопросов к изучению тем самостоятельной работы обучающихся для студентов, освобожденных от практических занятий 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

Реферат.

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

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

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
3. Понятие об органе и системе органов.
4. Влияние экологии на здоровье человека.
5. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
6. Понятие о суставах, связках, сухожилия и строении мышечной системы.
7. Центральная нервная система, её отделы и функции.
8. Понятие здоровья и его составляющие.
9. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
10. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
11. Организация режима питания, труда и отдыха, двигательной активности.
12. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека. Методы количественной оценки двигательной активности.
13. Личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек.
14. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
15. Общие положения воспитания физических и психических качеств личности в процессе физического воспитания.
16. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.

17. Формы самостоятельных занятий. Оптимальная двигательная активность.
18. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
19. Особенности занятий физическими упражнениями на различных возрастных этапах.
20. Тесты самоконтроля за физической подготовленностью.
21. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время.
22. Традиционные и современные оздоровительные системы.
23. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
24. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
25. Профессионально-прикладная физическая подготовка, её цели и задачи.
26. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста нефтегазового производства (по своей специальности).
27. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
28. Физическая культура и спорт в свободное время.
29. Утренняя гигиеническая гимнастика, её цели и задачи.
30. Профессиональные заболевания и травматизм специалистов нефтегазового производства. Профилактика их средствами физической культуры.
31. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.
32. Массаж и его значение для физического развития человека. Виды массажа.
33. Оздоровительный бег, оздоровительная физкультура, оздоровительные тренировки.
34. Основы здорового образа жизни.
35. Основы правильного питания. Питание человека, активно занимающегося физическими упражнениями. Роль витаминов в пищевом рационе.
36. Остеохондроз и его профилактика.
37. Процессы роста и развития организма человека.
38. Травматизм при занятиях физической культурой и спортом, меры по его предупреждению.
39. Физические качества человека, средства и методы их воспитания.
40. Влияние физических упражнений на организм человека.
41. Закаливание организма средствами физической культуры.
42. Закономерности изменения работоспособности студентов.
43. Биоритмы и их значение для жизни человека.
44. Первая помощь при травмах, несчастных случаях и заболеваниях.
45. Основы методики самомассажа.
46. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
47. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
48. Методы оценки уровня здоровья и физического развития. Антропометрические методы исследования.
49. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Функциональные пробы.
50. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.
51. Волейбол: игра и история
52. Развитие баскетбола в России
53. Футбол: история, правила
54. Лапта- спортивная игра
55. Бадминтон и настольный теннис- история развития
56. Травматизм в игровых видах спорта
57. Игровые виды спорта
58. Значение спортивных игр в ВУЗах
59. Психология спортсменов в игровых видах спорта
60. Спортивные игры как средство физического воспитания

Компьютерное тестирование.

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

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

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

Вариант тестового задания:

1. Гуморальная регуляция деятельности организма осуществляется

Выберите один ответ:

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

2. Кровеносные сосуды, в которых происходит газообмен

Выберите один ответ:

- a. артерии
- b. капилляры
- c. вены

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

Выберите один ответ:

- a. воспитательная, образовательная, ценностно-ориентационная, коммуникативная функции
- b. получение физического и духовного удовольствия от занятий физическими упражнениями
- c. нормативная, преобразовательная, познавательная, экономическая функции

4. Период устойчивой работоспособности студента в учебном году длится:

Выберите один ответ:

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

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

Выберите один ответ:

- a. кратковременные перерывы между занятиями
- b. утренняя гимнастика

с. психическая саморегуляция

6. Функция, которую не выполняет кровеносная система

Выберите один ответ:

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

7. Медленнее всего кровь течет

Выберите один ответ:

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

8. Самые мелкие сосуды называются

Выберите один ответ:

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

9. Приспособление организма к изменяющимся условиям существования называется

Выберите один ответ:

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

10. В качестве средств физической культуры используются

Выберите один ответ:

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

11. Потребление кислорода - это количество кислорода

Выберите один ответ:

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

12. Укажите основную форму физического воспитания в вузе

Выберите один ответ:

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

13. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи

Выберите один ответ:

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

14. Самая естественная локомоция человека

Выберите один ответ:

- a. ходьба
- b. прыжки
- c. бег

15. Нервная система

Выберите один ответ:

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

16. Общее количество крови у взрослого человека

Выберите один ответ:

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

17. В процессе пищеварения не участвует

Выберите один ответ:

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

18. Жидкая ткань, обеспечивающая жизнедеятельность клеток и тканей организма

Выберите один ответ:

- a. лимфа
- b. вода
- c. кровь

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

Выберите один ответ:

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

20. В качестве критериев физического развития выступают показатели

Выберите один ответ:

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

21. Опорно-двигательный аппарат состоит из

Выберите один ответ:

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

22. Основная задача физической культуры в обществе

Выберите один ответ:

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

23. Частота дыхания взрослого человека

Выберите один ответ:

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

24. Общая физическая подготовка – это процесс

Выберите один ответ:

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

25. К средствам физического воспитания относятся

Выберите один ответ:

- a. двигательные действия
- b. трудовые действия
- c. физические упражнения

26. Антропометрия – это

Выберите один ответ:

- a. определение физической подготовленности
- b. описание внешних признаков физического развития
- c. измерение морфологических и функциональных признаков, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития

27. Личная гигиена включает

Выберите один ответ:

- a. уход за телом
- b. соблюдение режима дня

с. использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм

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

Выберите один ответ:

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

29. Сила – это

Выберите один ответ:

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

30. Активная гибкость по сравнению с пассивной

Выберите один ответ:

- а. равна
- б. меньше
- с. больше

31. Высота баскетбольного кольца от пола

- а. 2,75
- б. 2,90
- с. 3,05

32. Размеры баскетбольной площадки

- а. 24мX12м
- б. 28мX15м
- с. 30мX15м

33. Количество персональных фолов в баскетболе

- а. 3
- б. 5
- с. Неограниченно

34. Размер волейбольной площадки

- а. 9х18 м
- б. 10х20 м
- с. 12х24 м

35. Блок – это

- а. технический прием защиты
- б. Нападающий удар
- с. Передача двумя руками сверху

36. Длина биты для игры в мини-лапту

- а. 55-80 см
- б. 60-110 см

с. 120-140 см

37. Очки при игре в мини-лапту засчитываются в случаях

- а. когда игрок нападения совершает полную перебежку и игрок защиты ловит мяч с лету
- б. Когда игрок нападения совершает несколько перебежек от линии дома до линии кона
- с. Если защитник точно осаливает соперника

38. Какая максимально допустимая длина футбольного поля?

- а. 140 м
- б. 120 м
- с. 110 м
- д. 100 м

39. Для чего служит линия-дуга, примыкающая к штрафной площади футбольного поля?

- а. внутри дуги голкипер может играть руками
- б. внутри дуги голкиперу запрещается играть в мяч любой частью тела
- с. при пенальти всем игрокам, не принимающим участие в выполнении этого удара, надлежит находиться вне дуги

40. Какой забитый мяч в чужие ворота не засчитывается в футболе?

- а. с начального удара
- б. с удара от ворот
- с. с углового удара
- д. со свободного удара

Педагогическое измерение.

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

Студенты сдают контрольно-зачетные тесты и нормативы согласно своей физкультурной группе. 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 уровня физических кондиций студентов, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и наиболее объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения дисциплины ФКиС. Информация, представленная в учебно-методическом пособии, предназначена для студентов очной и заочной форм 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): 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность: профиль«Программирование задач автоматизированного проектирования и искусственного интеллекта»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная;

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

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

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

-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

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

Трудоёмкость (з.е. / часы)

0 з.е. (328час)

Вид промежуточной аттестации

зачет; диф.зачет;

Разработчик(и):

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

_____ Заболотный О.А., преподаватель

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой КИКГ _____ ..