

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор СЛФЛ

_____Н.Н. Лунева
(подпись)

29.06.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

(762)Физическая культура и спорт

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

Направленность: **профиль«Технологии искусственного интеллекта в нефтегазовой отрасли»**

Уровень высшего образования: **бакалавриат**

Форма обучения: **очная;заочная;**

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: **Информационных технологий (ИнТех);**

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

Салават 2023

Рабочую программу дисциплины разработал(и):

_____ Ст.преподаватель И. П. Уйманова

Рецензент

_____ Зав.кафедры Т. М. Левина

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Информационных технологий (ИнТех);, обеспечивающей преподавание дисциплины 29.05.2023, протокол №6.

Заведующий кафедрой

Информационных технологий (ИнТех) _____ Т.М. Левина

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой ИнТех _____ Т.М. Левина

Год приема 2023 г.

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

1. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

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

Блок: Блок 1. Дисциплины (модули);

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

Форма обучения: очная

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

Форма обучения: заочная

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

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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

3. Структура дисциплины

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

Форма обучения: очная

Вид учебной работы	Всего и по семестрам, часы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Контактная работа, всего в том числе:	64		64										
лекции (всего)	0												
-в т.ч. лекции on-line курс	0												
практические занятия (ПЗ)	62		62										
-в т.ч. практические занятия on-line курс	0												
лабораторные работы (ЛР)	0												
контролируемая самостоятельная работа (защита курсового проекта, курсовой работы и др. работ (при наличии))	0												
-в т.ч. лабораторные работы on-line курс	0												
иная контактная работа (сдача зачета, экзамена, консультации)	2		2										
проектная деятельность (ПД)	0												
Самостоятельная работа обучающихся (СРО), всего в том числе: (указать конкретный вид СРО)	8		8										
выполнение и подготовка к защите курсового проекта или курсовой работы	0												
выполнение и подготовка к защите РГР работы, реферата, патентных исследований, аналитических исследований и т.п	0												
изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку	1		1										
подготовка к лабораторным и/или практическим занятиям	0												
подготовка к сдаче зачета, экзамена	7		7										
иные виды работ обучающегося (при наличии)	0												
освоение on-line курса	0												
самостоятельная проектная деятельность (СПД)	0												
ИТОГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ	72		72										

Форма обучения: заочная

Вид учебной работы	Всего и по семестрам , часы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Контактная работа, всего в том числе:	4				4								
лекции (всего)	0												
-в т.ч. лекции on-line курс	0												
практические занятия (ПЗ)	2				2								
-в т.ч. практические занятия on-line курс	2				2								
лабораторные работы (ЛР)	0												
контролируемая самостоятельная работа (защита курсового проекта, курсовой работы и др. работ (при наличии))	0												
-в т.ч. лабораторные работы on-line курс	0												
иная контактная работа (сдача зачета, экзамена, консультации)	2				2								
проектная деятельность (ПД)	0												
Самостоятельная работа обучающихся (СРО), всего в том числе: (указать конкретный вид СРО)	68				68								
выполнение и подготовка к защите курсового проекта или курсовой работы	0												
выполнение и подготовка к защите РГР работы, реферата, патентных исследований, аналитических исследований и т.п	3				3								
изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку	25				25								
подготовка к лабораторным и/или практическим занятиям	1				1								
подготовка к сдаче зачета, экзамена	7				7								
иные виды работ обучающегося (при наличии)	32				32								
освоение on-line курса	0												
самостоятельная проектная деятельность (СПД)	0												
ИТОГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ	72				72								

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

Форма обучения: очная

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

Форма обучения: заочная

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

4.4. Перечень практических занятий

Номер раздела	№ ПЗ	Тема практического занятия	Трудоемкость, часы		
			очная	очно-заочная	заочная
1-Практический	1	Специальная физическая подготовка, согласно выбранному студеном вида спорта. Этап начальной подготовки. Получение первоначальных знаний о виде спорта, приобретение	62		2

		умений Проведение практических занятий с использованием по выбору элементов различных видов спорта (спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.			
-		ИТОГО:	62		2

4.5. Виды СРО

Номер раздела	Вид СРО	Трудоемкость, часы		
		очная	очно-заочная	заочная
1-Практический	подготовка к сдаче зачета, экзамена	7		7
1-Практический	иные виды работ обучающегося (при наличии)			32
1-Практический	подготовка к лабораторным и/или практическим занятиям			1
1-Практический	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку	1		25
1-Практический	выполнение и подготовка к защите РГР работы, реферата, патентных исследований, аналитических исследований и т.п			3
-	ИТОГО:	8		68

Темы для самостоятельной работы обучающихся

Раздел 1. Практический

Освоение теоретического материала по темам, рекомендуемые для самостоятельного изучения

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
Электронная библиотека УГНТУ	http://www.bibl.rusoil.net
Электронно-библиотечная система Znanium.com	http://znanium.com/catalog.php

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	Учебный-спортзал	Весы механические "Футбольный мяч"; Ворота для гандбола и мини-футбола; Гири 16кг; Маты спортивные; Мячи баскетбольные 20шт; Мячи волейбольные 9шт; Мячи гимнастические 2шт; Мячи мет. 9шт; Набор для настольного тенниса 7шт; Скамейка гимнастическая; Скамейка гимнастическая 4м с мет.; Скамейка для раздевалки с вешалкой; Стенка гимнастическая с навесными брусками; Стенка гимнастическая с турником(метал.) ОГ 18С; Стойки волейбольные с сеткой; Стол теннисный; Стол теннисный; Штанги тренировочные; Щит баскетбольный, оргстекло; Щиты баскетбольными кольцами; Электротабло; Столы, стулья	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения.
2	Учебный-108	Компьютер в сборе - 16 шт.; Плоттер HP Designjet 500; Принтер HP DeskJet 1220C; Принтер hp LaserJet 5200; Сканер HP 4370; 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	Учебный-111	Шкаф(ы) для хранения	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4	Учебный-240	Компьютер в сборе; Столы, стулья	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций
5	Учебный-240	Компьютер в сборе; Столы, стулья	Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения.
6	Учебный-312	Интегрированная система; Компьютер в сборе ; 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 дис-

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 Standard 2013 Single OLP NL AcademicEdition	Дата выдачи лицензии 26.11.2012, Поставщик: ЗАО "СофтЛайнТрейд"

8. Организация обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

Приложение А

Форма № УЛ-1

СВЕДЕНИЯ

об обеспеченности дисциплины основной и дополнительной учебной литературой

Наименование дисциплины: (762)(762)Физическая культура и спортНаправление подготовки (специальность): 09.03.01 Информатика и вычислительная техникаНаправленность: профиль«Технологии искусственного интеллекта в нефтегазовой отрасли»Форма обучения: очная;заочная;Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: Информационных технологий (ИнТех);

Тип	Назначение учебных изданий	Семестр			Библиографическое описание	Кол-во экз.	Адрес ания нахождения электронного	остиКоэффициент
		очная	очно-заочная	заочная				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Основная литература	Для выполнения СРО;Для выполнения практических занятий;	2		4	Караулова, Л. К. Физология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 336 с. — (Высшее образование) - ISBN 978-5-16-012250-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1247150	1	http://www.znanium.com	1.00
Примечание – Графы 1-5,8 заполняются кафедрой, графы 7 и 9 - библиотекой								

Составил:

_____ Ст.преподаватель И. П. Уйманова

Год приема 2023 г.

СВЕДЕНИЯ**об обеспеченности дисциплины учебно-методическими изданиями**Наименование дисциплины: (762)(762)Физическая культура и спортНаправление подготовки (специальность): 09.03.01 Информатика и вычислительная техникаНаправленность профиль«Технологии искусственного интеллекта в нефтегазовой отрасли»Форма обучения очная;заочная;Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: Информационных технологий (ИнТех);

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;	2		4	Оздоровительная гимнастика в вузе : учебно-методическое пособие / УГНТУ, ИНН (фил. в г. Салават), каф. ИнТех ; сост. И. П. Уйманова. - Салават : УГНТУ, 2023. - 684 Кб. - Текст : электронный. http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/Salawat/Uimanova16590.pdf	1	0	http://bibl.rusoil.net	1.00
Примечание – Графы 1-5,8 заполняются кафедрой, графы 6,7 и 9 - библиотекой								

Составил:

Ст.преподаватель И. П. Уйманова

Год приема 2023 г.

Приложение Б

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор СЛФЛ

_____ Н.Н. Лунева
29.06.2023

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

Направление подготовки (специальность): 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность: профиль «Технологии искусственного интеллекта в нефтегазовой отрасли»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная;заочная;

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: Информационных технологий (ИнТех);

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

Салават 2023

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

_____ Ст.преподаватель И. П. Уйманова

—
Рецензент

_____ Зав.кафедры Т. М. Левина

ФОС по текущей успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине рассмотрен и одобрен на заседании кафедры Информационных технологий (ИнТех);, обеспечивающей преподавание дисциплины 29.05.2023, протокол №6.

Заведующий кафедрой Информационных технологий (ИнТех);_____ Т.М. Левина

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой ИнТех_____ Т.М. Левина

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	Практический	В(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;	УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент демонстрирует умение использовать средства и методы физической культуры и спортивной тренировки, необходимые для планирования и реализации физкультурно-спортивной деятельности	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
		З(УК-7)	зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений.	УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент демонстрирует знание теории и методики общей физической, специальной подготовки и спортивной тренировки, методических основ самостоятельных занятий специальными физическими упражнениями и самоконтроля в процессе занятий	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
		У(УК-7)		УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент демонстрирует необходимый уровень физических кондиций (приобретенных навыков) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Педагогическое измерение Письменный и устный

					ной деятельности	опрос Реферат
--	--	--	--	--	------------------	------------------

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

п/ п	Вид оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Шкала оценки
1	2	3	4	5
1	Педагогическое измерение	Процесс установления соответствия между оцениваемыми характеристиками обучаемых и точками эмпирической шкалы, в которой отношения между различными оценками характеристик выражены свойствами числового ряда		«зачтено» выставляется обучающемуся, если Сдан норматив по общей физической подготовке «незачтено» выставляется обучающемуся, если Не сдан норматив по общей физической культуре
2	Письменный и устный опрос	Оценочное средство для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Позволяет выявить и восполнить пробелы в знаниях; повторить, закрепить, систематизировать материал; оценить знания, умения, теоретические и практические навыки; определить уровень сформированных у студентов компетенций по дисциплине (модулю)	Совокупность вопросов, заданий, упражнений, тестов для выполнения контрольных работ, домашних заданий, РГР и иных учебных работ. Комплект билетов для текущей и промежуточной аттестации	«зачтено» выставляется обучающемуся, если Материал раскрыт полностью в рамках образовательного стандарта, изложен логично, без существенных ошибок, выводы и доказательства и опираются на теоретические знания; получены ответы на дополнительные вопросы «незачтено» выставляется обучающемуся, если Не раскрыто основное содержание материала, обнаружено незнание основных положений темы; ответ на вопрос отсутствует
3	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной	Темы рефератов, требования к их защите	«зачтено» выставляется обучающемуся, если Материал раскрыт полностью в рамках образовательного стандарта, изложен логично, без существенных ошибок, выводы и доказательства и опираются на теоретические знания; получены ответы на дополнительные вопросы «незачтено» выставляется обучающемуся, если Не раскрыто основное содержание материала, обнаружено незнание основных положений темы; ответ на вопрос отсутствует

		(учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.		
--	--	---	--	--

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):

Примеры билетов по аттестационным работам, зачету и экзамену
по дисциплине "Физическая культура и спорт"

Уфимский государственный нефтяной технический университет
Кафедра «Информационных технологий»

Экзаменационный билет № _1__
по дисциплине "Физическая культура и спорт"
по направлению подготовки

Заведующий кафедрой ИнТех

Т.М. Левина

Ст.преподаватель

И.П. Уйманова

Дата

Задание № 1. Пульс в норме у здорового нетренированного человека:

- a) 70-80 уд. в минуту b) 60-90 уд. в минуту c) 60-70 уд. в минуту

Ответ: 1Б

Задание № 2. Какие упражнения развивают общую и специальную (скоростную) выносливость:

- a) статическую b) умеренную c) силовую

Ответ: 1Б

Задание № 3. Какие упражнения развивают общую и специальную (скоростную) выносливость:

- a) циклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности
b) ациклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности
d) ациклические упражнения смешанной аэробной направленности

Ответ: 1А

Реферат.

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

1. Понимание роли физической культуры и здорового образа жизни: компоненты физической культуры; организационно-правовые основы физической культуры; гуманитарная значимость физической культуры.
2. Знание основ физической культуры и здорового образа жизни: самооценка физического здоровья; режимы труда и отдыха; личная гигиена и закаливание; профилактика вредных привычек; организация двигательной активности.
3. Производственная физическая культура, ее цели и задачи: физкультурная пауза; физкультурная минутка; попутная тренировка; специально направленные физические упражнения; физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
4. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом: виды диагностики, ее цели и задачи; врачебный контроль; дневник самоконтроля.
5. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий: оптимальная двигательная активность; формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
6. Функциональные системы организма: костная система и ее функции; мышечная система и ее функции; физиологические системы организма.
7. Физическая культура в структуре профессионального образования: физическая культура студента; физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов; профессиональная направленность физического воспитания.
8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки: роль упражнений и функциональные показатели тренированности организма в покое, при выполнении стандартной и предельной напряженной работы; обмен веществ и энергии.
9. Регуляция деятельности организма в различных условиях: особенности функционирования центральной нервной системы: двигательная функция и повышения уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
10. Формы занятий физическими упражнениями: построение и структура учебных занятий; общая и моторная плотность занятий.
11. Гигиена самостоятельных занятий; гигиена питания, питьевого режима, уход за кожей, гигиенические требования при проведении занятий физической культуры.
12. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры; роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.
13. Планирование тренировки в системе физических упражнений: перспективное планирование; годичное, текущее и оперативное планирование.
14. Физическая культура и спорт в свободное время: утренняя гимнастика: занятия физическими упражнениями для активного отдыха.
15. Студенческий спорт: его организационные особенности; разновидности занятий и их организационная основа.
16. Нетрадиционные системы физических упражнений: психофизическая характеристика основных видов спорта.
17. Утомление при физической и умственной работе: биологические ритмы и работоспособность.
18. Физическая культура и спорт как социальные феномены: физическая культура – часть общечеловеческой культуры; спорт – явление культурной жизни.
19. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая адаптация к нарушению биологических ритмов.
20. История развития олимпийского движения в России.
21. История развития мирового олимпийского движения.
22. Качество спортивного менеджмента и конкурентоспособность спорта.
23. Влияние Российского спорта на формирование личности.

24. Методические основы территориально-пространственного развития объектов олимпийских поселений (на примере инфраструктуры олимпийских объектов города Сочи)
25. О некоторых проблемах спортивной отрасли России.
26. Спортивно-оздоровительная индустрия ее развитие в России.
27. Психология спорта.
28. Нетрадиционные системы физических упражнений.
29. Занятия физическими упражнениями для активного отдыха.
30. Анализ зарубежных источников по здоровьесбережению.
31. Гипокинез и гиподинамия.
32. Утомление при физической и умственной работе.
33. Гигиенические требования при проведении занятий физической культуры.
34. Профилактика вредных привычек.
35. Организационно-правовые основы физической культуры.
36. Самооценка физического здоровья.
37. Студенческий спорт: его организационные особенности; разновидности занятий и их организационная основа.
38. Анализ зарубежных источников по здоровьесбережению.
39. Утомление при физической и умственной работе: биологические ритмы и работоспособность.
40. Физическая культура и спорт в свободное время: утренняя гимнастика.

Педагогическое измерение.

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

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

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

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

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

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

Направление подготовки (специальность): 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность: профиль«Технологии искусственного интеллекта в нефтегазовой отрасли»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная;заочная;

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: Информационных технологий (ИнТех);

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

Уметь:

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

Владеть:

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

Краткая характеристика дисциплины

Практический;

Трудоёмкость (з.е. / часы)

2 з.е. (72час)

Вид промежуточной аттестации

зачет;

Разработчик(и):

Ст.преподаватель И. П. Уйманова

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой ИнТех _____ Т.М. Левина