

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

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

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: **0 з.е. (328час)**

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): Ознакомительная практика; Физическая культура и спорт

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

Блок: Блок 1. Дисциплины (модули);

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

Форма обучения: очная

Семестр, в котором преподается дисциплина	Трудоемкость дисциплины				Вид промежу- точной аттестации
	Зачет- ные едини- цы	Часы			
		Общая	В том числе		
			контакт- ная	СРО	
1	0	54	46	8	зачет;
3	0	54	54	0	зачет;
4	0	84	62	22	зачет;
5	0	54	54	0	зачет;
6	0	82	62	20	диф.зачет;
ИТОГО:	0	328	278	50	

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	
5	0	328	4	324	диф.зачет;
ИТОГО:	0	328	4	324	

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

№ пп.	Формируемые компетенции	Шифр/индекс компетенции
1	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-2

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 специаль-

Шифр компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Шифр результата обучения	Результат обучения
			ной 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:	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	29	1			15		13						

самостоятельную проработку													
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						

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	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)	324					324							
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	32					32							
изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку	253					253							
подготовка к лаборатор-	0												

ным и/или практическим занятиям													
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	328					328							

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	1		44		8	52	З(УК-7)
2	Практический	3		52			52	У(УК-7)
3	Практический	4		60		22	82	У(УК-7)
4	Практический	5		52			52	У(УК-7)
5	Практический	6		60		20	80	В(УК-7)
	ИТОГО:			268		50	318	

Форма обучения: заочная

(раздела)Номер темы	Название темы (раздела)	Семестр	Трудоемкость, часы					Шифр результата обучения
			Л	ПЗ	ЛР	СРО	Всего	
1	Практический	5				32	32	З(УК-7)
2	Практический	5				32	32	У(УК-7)
3	Практический	5				36	36	У(УК-7)
4	Практический	5		2		189	191	У(УК-7)
5	Практический	5				35	35	В(УК-7)
	ИТОГО:			2		324	326	

4.4. Перечень практических занятий

Номер раздела	№ ПЗ	Тема практического занятия	Трудоемкость, часы		
			очная	очно-заочная	заочная
1-Практический	1	Этап начальной подготовки. Получение первоначальных знаний об оздоровительной гимнастике и адаптивной физической культуре. Приобретение умений. Проведение практических занятий оздоровительной направленности (оздоровительная ходьба, лечебная физкультура, скандинавская ходьба, стретчинг). Составление комплекса упражнений оздоровительной гимнастики при своем заболевании.	44		
2-Практический	2	Специальные физические упражнения, согласно выбранному студеном вида спорта. Этап начальной подготовки. Получение первоначальных знаний о виде спорта, приобретение умений Проведение практических	52		

		занятий с использованием по выбору элементов различных видов спорта (силовое троеборье, тяжелая атлетика, кросс-фит).			
3-Практический	3	Специальные физические упражнения, согласно выбранному студеном вида спорта. Этап начальной подготовки. Получение первоначальных знаний о виде спорта, приобретение умений Проведение практических занятий с использованием по выбору элементов различных видов спорта (силовое троеборье, тяжелая атлетика, кросс-фит).	60		
4-Практический	5	Специальные физические упражнения, согласно выбранному студеном вида спорта. Этап начальной подготовки. Получение первоначальных знаний о виде спорта, приобретение умений Проведение практических занятий с использованием по выбору элементов различных видов спорта (силовое троеборье, тяжелая атлетика, кросс-	52		2

		фит).			
5-Практический	6	Специальные физические упражнения, согласно выбранному студеном вида спорта. Этап начальной подготовки. Получение первоначальных знаний о виде спорта, приобретение умений Проведение практических занятий с использованием по выбору элементов различных видов спорта (тяжелая атлетика, кроссфит, силовое троеборье).	60		
-		ИТОГО:	268		2

4.5. Виды СРО

Номер раздела	Вид СРО	Трудоемкость, часы		
		очная	очно-заочная	заочная
1-Практический	подготовка к сдаче зачета, экзамена	7		
1-Практический	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку	1		32
2-Практический	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку			32
3-Практический	подготовка к сдаче зачета, экзамена	7		
3-Практический	изучение учебно-	15		36

	го материала, вынесенного на самостоятельную проработку			
4-Практический	иные виды работ обучающегося (при наличии)			32
4-Практический	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку			125
4-Практический	выполнение и подготовка к защите РГР работы, реферата, патентных исследований, аналитических исследований и т.п			32
5-Практический	подготовка к сдаче зачета, экзамена	7		7
5-Практический	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку	13		28
-	ИТОГО:	50		324

Темы для самостоятельной работы обучающихся

Раздел 1. Практический

Силовые виды спорта. Характеристика выбранного вида спорта.

Раздел 2. Практический

Основы техники выполнения упражнений в оздоровительной гимнастике.

Раздел 3. Практический

общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; спорт;

Раздел 4. Практический

Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма

Раздел 5. Практический

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно выбранному виду 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
ЭБС Znanium.com	http://znanium.com/
Электронная библиотека УГНТУ	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	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"
2	Антивирус Kaspersky	Дата выдачи лицензии 27.10.2010

8. Организация обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

Приложение А

Форма № УЛ-1

СВЕДЕНИЯ

об обеспеченности дисциплины основной и дополнительной учебной литературой

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

Направление подготовки (специальность): 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность: профиль«Технологии искусственного интеллекта в нефтегазовой отрасли»

Форма обучения: очная;заочная;

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

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;	1,3,4,5,6		5	Теоретические основы элективных дисциплин по физической культуре и спорту для студентов нефтегазовых вузов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки по программам специалитета и бакалавриата : учебное пособие / Г. В. Валеева, Е. Д. Валеева, А. В. Греб, А. Ю. Костарев [и др.] ; УГНТУ, каф. ФВ. - Уфа : Нефтегазовое дело, 2020. - 9,08 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Valeeva22.pdf - Текст : электронный	1	http://bibl.rusoil.net	1.00
Дополнительная литература	Для выполнения СРО; Для выполнения практических занятий;	1,3,4,5,6		5	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	1	http://bibl.rusoil.net	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: (43721)(43721)Модуль по физической культуре и спорту (оздоровительная гимнастика)

Направление подготовки (специальность): 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность 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;	1,3,4,5,6		5	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
(43721)Модуль по физической культуре и спорту (оздоровительная гимнастика)**

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: 0 з.е. (328час)

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	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.	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 Тест
2	Практический	У(УК-7)		УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент демонстрирует умение использовать средства и методы физической культуры и спортивной тренировки, необходимые для планирования и реализации физкультурно-спортивной деятельности	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат Тест
3				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	Педагогическое измерение Письменный и

					планирования и реализации физкультурно-спортивной деятельности	устный опрос Реферат Тест
4				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 Тест
5		В(УК-7)		УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент демонстрирует необходимый уровень физических кондиций (приобретенных навыков) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат Тест

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 ха-		оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент владеет: средствами общей физической и специальной подго-

		рактиками обучаемых и точками эмпирической шкалы, в которой отношения между различными оценками характеристик выражены свойствами числового ряда		товки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. По данным пяти тестам (нормативов) набрано 50-40 баллов оценка «<i>хорошо</i>» выставляется обучающемуся, если студент владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. По данным пяти тестам (нормативов) набрано 50-40 баллов. оценка «<i>удовлетворительно</i>» выставляется обучающемуся, если студент плохо владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. По данным пяти тестам (нормативов) набрано 29-10 баллов. оценка «<i>неудовлетворительно</i>» выставляется обучающемуся, если студент плохо владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. По данным пяти тестам (нормативов) набрано 29-10 баллов. «<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 данным пяти тестам (нормативам) набрано 10-50 баллов. «<i>незачтено</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 данным пяти тестам (нормативам) набрано 10-50 баллов.
2	Письменный и устный опрос	Оценочное средство для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Позволяет выявить и восполнить пробелы в знаниях; повторить, закрепить, систематизировать	Совокупность вопросов, заданий, упражнений, тестов для выполнения контрольных работ, домашних заданий, РГР и иных учебных работ. Комплект билетов для	оценка «<i>отлично</i>» выставляется обучающемуся, если Материал раскрыт полностью в рамках образовательного стандарта, изложен логично, без существенных ошибок, выводы и доказательны и опираются на теоретические знания; полученные ответы на дополнительные вопросы оценка «<i>хорошо</i>» выставляется обучающемуся, если Основные положения раскрыты, но в изложении имеются незначительные ошибки, выводы доказательны, но содержат отдельные неточности

		вать материал; оценить знания, умения, теоретические и практические навыки; определить уровень сформированных у студентов компетенций по дисциплине (модулю)	текущей и промежуточной аттестации	оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если Основные положения раскрыты, но в изложении имеются незначительные ошибки, выводы доказательны, но содержат отдельные неточности оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если Не раскрыто основное содержание материала, обнаружено незнание основных положений темы; ответ на вопрос отсутствует «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 (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов, требования к их защите	оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент умеет: использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. Реферат сдан вовремя; сохранена структура реферата; реферат оформлен в соответствии с требованиями к оформлению оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент умеет: использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. Выполнены все пункты, но не полностью раскрыта тема реферата. оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент плохо умеет: использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. Выполнены не все пункты реферата. оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, 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. «зачтено» выставляется обучающемуся, если студент умеет: использовать средства физической культуры для общей фи-

				зической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. Реферат сдан и соответствует требованиям к структуре и оформлению. «незачтено» выставляется обучающемуся, если студент 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.
4	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий.	оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; современные популярные системы физических упражнений; комплексы физических упражнений по оздоровительной гимнастики. оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; современные популярные системы физических упражнений; комплексы физических упражнений по оздоровительной гимнастики. оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент плохо знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; современные популярные системы физических упражнений; комплексы физических упражнений по оздоровительной гимнастики. оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент не знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; современные популярные системы физических упражнений; комплексы физических упражнений по оздоровительной гимнастики.

				менные популярные системы физических упражнений; комплексы физических упражнений. «зачтено» выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; современные популярные системы физических упражнений; комплексы физических упражнений. «незачтено» выставляется обучающемуся, если студент не знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; современные популярные системы физических упражнений; комплексы физических упражнений .
--	--	--	--	--

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

Уфимский государственный нефтяной технический университет
Кафедра «Информационных технологий»

Экзаменационный билет № _1_
по дисциплине "Модуль по физической культуре и спорту (оздоровительная гимнастика)"
по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

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):

Студенты, освобожденные от физической культуры или сдачи практических тестов, выполняют реферат или презентацию по своему заболеванию, включающий разделы питания и лечебной физкультуры в постреабилитационный период, или по выбранному виду спорта, культивируемому в УГНТУ.

Работа по видам спорта должна содержать:

введение (общие сведения о выбранном виде спорта);

основная часть (история развития вида спорта и имена знаменитый спортсменов, характеристика вида спорта, влияние выбранного вида спорта на формирование профессиональных качеств, правила соревнований (если вид соревновательный), комплекс специальных физических упражнений);

выводы;

список использованных источников;

приложения.

Тест.

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

Фонд тестовых заданий в объеме 25 вопросов находится на портале

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

Тестирование проводится с использованием информационно-коммуникационных технологий и состоит из 25 вопросов по темам лекций и методико-практических разделов.

Каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла. Максимально возможный балл - 12,5.

1. Формы организации оздоровительной гимнастикой.

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

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

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

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

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

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

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

5. В оздоровительную группу принимаются студенты:

- а) Не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с нормальным физическим развитием и двига-

тельной подготовленностью;

б) Имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок; +

в) С недостаточным физическим развитием и слабо физически подготовленные, не имеющие значительных отклонений в состоянии здоровья.

6. Что такое Жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

а) Предельно возможное количество воздуха, которое может быть провентирировано через легкие в единицу времени;

б) Объем воздуха, остающегося в легких после максимального выдоха; +

в) Максимальный объем воздуха, который можно выдохнуть после максимального вдоха.

7. Каким аппаратом измеряется Жизненная емкость легких.

а) Тонометром;

б) Спирометром; +

в) Тахометром.

8. Противопоказания выполнения физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

а) Занятия на воздухе, при температуре 10 градусов и меньше;

б) Упражнения с наклоном головы вниз, резкими движениями и напряжением; +

в) Длительное стояние.

9. Показания к физическим упражнениям при нарушении зрения.

а) Упражнения силового характера, натуживание; +

б) Упражнения, связанные с сотрясением тела (прыжки, соскоки, кувырки, стойки на голове, прыжки в воду вниз головой, упражнения со скакалкой);

в) Общеразвивающие упражнения показаны всем, имеющим прогрессивную приобретенную близорукость любой степени.

10. Как называется систематическое самостоятельное наблюдение за изменениями телосложения и физической подготовленности.

а) Тетрадь для заметок;

б) Дневник самоконтроля; +

в) Журнал учета.

11. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом – это:

а) Педагогический контроль;

б) Врачебный контроль; +

в) Самоконтроль.

12. Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов включает в себя:

а) Исследование состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей с последующим распределением по медицинским группам; +

б) Профилактику травм и заболеваний, связанных с нерациональной методикой проведения занятий по физическому воспитанию;

в) Все варианты верны.

13. Что такое сколиоз.

а) Общее усиление изгиба позвоночника кзади;

б) Уменьшение поясничного лордоза и увеличение грудного кифоза позвоночника;

в) Боковое искривление позвоночника с нарушением осанки. +

14. Какие упражнения показаны при нарушении зрения.

- а) Общеразвивающие упражнения показаны всем, имеющим прогрессивную приобретенную близорукость любой степени;
- б) Силовые упражнения, характеризующиеся натуживанием; +
- в) Упражнения, связанные с сотрясением тела (прыжки, соскоки, кувырки, стойки на голове, прыжки в воду вниз головой, упражнения со скакалкой).

15. Когда назначается лечебная физическая культура после поражения клапанного аппарата сердца.

- а) Через 6-8 месяцев после окончания приступа, при отсутствии недостаточности кровообращения;
- б) Первые месяцы после острого периода;
- в) С начала занятий в институте. +

16. В дневнике самоконтроля к наблюдениям за физической подготовленностью относятся:

- а) Наблюдение за гибкостью, ловкостью, силой, быстротой, выносливостью; +
- б) Наблюдение за состоянием осанки, стоп;
- в) Наблюдение за весом, ростом, окружностью грудной клетки.

17. Упражнение для определения уровня развития координационных способностей.

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

18. Для улучшения состояния осанки эффективны упражнения, развивающие:

- а) Выносливость;
- б) Силу; +
- в) Быстроту.

19. К основным физическим качествам человека относится:

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

20. Как называется один из хронотипов человека:

- а) «Филин»;
- б) «Голубь»; +
- в) «Ласточка».

21. К каким заболеваниям относится миопия:

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

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

- а) Опорную функцию;
- б) Циркуляцию крови в организме; +
- в) Иннервируют внутренние органы.

23. Основным структурным элементом нервной системы является:

- а) Альвеола;
- б) Нейрон; +

в) Лимфа.

24. Симптомы гипотонической болезни:

- а) Низкое артериальное давление; +
- б) Отёчность конечностей;
- в) Вялость и раздражительность.

25. Какова средняя дистанция «тропы здоровья»

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

Педагогическое измерение.

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

Студенты сдают контрольно-зачетные тесты и нормативы 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

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

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-7-2 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-7-2 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-7-2 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; Практический ; Практический ; Практический ; Практический ;

Трудоёмкость (з.е. / часы)

0 з.е. (328час)

Вид промежуточной аттестации

зачет; диф.зачет;

Разработчик(и):

Ст.преподаватель И. П. Уйманова

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой ИнТех _____ Т.М. Левина