

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОКТФЛ

В.Ш. Мухаметшин

(подпись)

27.06.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

(762) Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность): **21.03.01 Нефтегазовое дело**

Направленность: **профиль «Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства»**

Уровень высшего образования: **бакалавриат**

Форма обучения: **очная;**

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: **Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук (ГСЭН);**

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

Октябрьский 2024

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 промежуточной аттестации
	Зачетные единицы	Часы			
		Общая	В том числе		
			контактная	СРО	
2	2	72	64	8	зачет;
ИТОГО:	2	72	64	8	

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-7-1

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	3(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; -

Шифр компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Шифр результата обучения	Результат обучения
			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												
-в т.ч. лабораторные работы on-line курс	0												
контролируемая самостоятельная работа (защита	0												

курсового проекта, курсовой работы и др. работ (при наличии))																			
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																

4. Содержание дисциплины

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

Форма обучения: очная

Номер темы (раздела)	Название темы (раздела)	Семестр	Трудоемкость, часы					Шифр результата обучения
			Л	ПЗ	ЛР	СРО	Всего	
1	Методика-практический	2				8	8	З(УК-7) У(УК-7)
2	Практический	2		60			60	У(УК-7)
3	Контрольный	2		2			2	В(УК-7)
	ИТОГО:			62		8	70	

4.4. Перечень практических занятий

Номер раздела	№ ПЗ	Тема практического занятия	Трудоемкость, часы		
			очная	очно-заочная	заочная
2-Практический	1	Общая физическая подготовка Воспитание и развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости с помощью средств физической культуры: легкой атлетики, силовой гимнастики, бильярда и лечебной физкультуры.	60		
3-Контрольный	2	Сдача контрольных нормативов Контрольно-зачетные тесты и нормативы для студентов 1 курса 2 семестра (мужчины): -тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100м (сек); -тест на общую выносливость, бег 3000м (мин., сек.). Спец группа сдает 12- минутный беговой тест (метры); -подтягивание на перекладине (кол. раз);-Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 минуту). Обязательный тест по выбору: прыжок в длину с места (см), сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз). Спец группа выполняет тест в упоре лежа на полу. Контрольно-зачётные тесты и нормативы	2		

	для студентов 1 курса 2 семестр (женщины): -тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100м (сек); -тест на общую выносливость, бег 2000м (мин., сек.). Спецгруппа сдает 12- минутный беговой тест (метры); -подтягивание на перекладине (кол. раз);-Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 минуту): сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). Спец группа выполняет тест в упоре на гимнастической скамейке. Обязательный тест по выбору: прыжок в длину с места (см), подтягивание из виса лежа на полу (кол. раз). Спецгруппа выполняет тест на гибкость: тест на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми нога-ми на полу (уровень наклона с удержанием 3 сек). Освобожденные от практических занятий студенты оформляют и защищают презентацию по тематике.			
-	ИТОГО:	62		

4.5. Виды СРО

Номер раздела	Вид СРО	Трудоемкость, часы		
		очная	очно-заочная	заочная
1-Методика-практический	подготовка к сдаче зачета, экзамена	7		
1-Методика-практический	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку	1		
-	ИТОГО:	8		

Темы для самостоятельной работы обучающихся

Раздел 1. Методика-практический

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

Раздел 2. Практический

Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.

Раздел 3. Контрольный

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.

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.RU - научная электронная библиотека	https://elibrary.ru/
Электронный каталог УГНТУ в интернете	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	1-1	Стойка под диски 2001г.(1); Столы, стулья	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения.
2	1-102	Компьютер в комплекте Intel (монитор LG, клавиатура Genius, мышь Genius, сетев. разветв. Вu(4)); Компьютер в сборе (жест. диск 3,5, мат. плата, монитор ACER, опер. память, проц, клавиатура, мышь)(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	1-321	IP-камера KCM-3911(6); Лампа с оригинальным модулем для проектора EPSON EB-X12(1); Монитор ЖК Acer V22 3HQBB(1); Ноутбук Sony Vaio SVE1713E1R/B(1); Сервер INTEL(1); Сервер Intel(1); Сервер Класмас(1); Сервер в сборе INTEL SR2612URR(1); Шкаф монтажный телекоммуникационный 19" напольный (600*1000*2055)(1); Шкаф(ы) для хранения	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования

4	1-513	Компьютер в компл. Intel Core3.1(монитор19" PHILIPS,клав Genius.мышьGenius)(1);Ноутбук ASUS Aspire(1);Проектор(1);Стенд для кафедры (ГСЭН)(3);Экран настенный рулонный 200*200см(1);Компьютер;Ноутбук;Проектор;Стенды (плакаты);Экран настенный рулонный 200*200;Учебно-наглядные пособия по дисциплине,набор демонстрационного оборудования; Столы, стулья;	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам дисциплин (модулей).
5	1-513	Компьютер в компл. Intel Core3.1(монитор19" PHILIPS,клав Genius.мышьGenius)(1);Ноутбук ASUS Aspire(1);Проектор(1);Стенд для кафедры (ГСЭН)(3);Экран настенный рулонный 200*200см(1);Компьютер;Ноутбук;Проектор;Стенды (плакаты);Экран настенный рулонный 200*200;Столы, стулья	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций
6	1-513	Компьютер в компл. Intel Core3.1(монитор19" PHILIPS,клав Genius.мышьGenius)(1);Ноутбук ASUS Aspire(1);Проектор(1);Стенд для кафедры (ГСЭН)(3);Экран настенный рулонный 200*200см(1);Компьютер;Ноутбук;Проектор;Стенды (плакаты);Экран настенный рулонный 200*200;Столы, стулья	Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения.

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	eLIBRARY.RU	Дата выдачи лицензии 26.11.2012
2	Office Professional Plus 2010 MICROSOFT	Дата выдачи лицензии 26.11.2012
3	Windows Professional 7 Russian	Дата выдачи лицензии 07.03.2012
4	Windows Professional 8 Russian	Дата выдачи лицензии 16.12.2012
5	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: (762) Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность): 21.03.01 Нефтегазовое дело

Направленность: профиль «Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства»

Форма обучения: очная;

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук (ГСЭН);

Тип	Назначение учебных изданий	Семестр			Библиографическое описание	Кол-во экз.	Адрес нахождения электронного учебного издания	Коэффициент обеспеченности
		очная	очно-заочная	заочная				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Основная литература	Для изучения теории;	2			Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер [и др.]. – Красноярск: СФУ, 2011. – 172 с.	1	http://www.znaniyum.com	1.00
Дополнительная литература	Для изучения теории;	2			Теоретические основы дисциплины «Физическая культура» : лекционный курс / М. А. Зайнетдинов [и др.]. – Уфа: УГНТУ, 2007. – 285 с.	1	http://bibl.rusoil.net	1.00
Примечание – Графы 1-5,8 заполняются кафедрой, графы 7 и 9 - библиотекой								

СВЕДЕНИЯ**об обеспеченности дисциплины учебно-методическими изданиями**Наименование дисциплины: (762) Физическая культура и спортНаправление подготовки (специальность): 21.03.01 Нефтегазовое делоНаправленность профиль «Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства»Форма обучения очная;Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук (ГСЭН);

Назначение учебных изданий	Семестр			Библиографическое описание	Кол-во экз.		Адрес нахождения электронного учебного издания	Коэффициент обеспеченности
	очная	очно-заочная	заочная		Всего	в том числе на кафедре		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Для выполнения СРО; Для выполнения практических занятий;	2			Общая и специальная физическая подготовка. Этап начальной подготовки и получение первоначальных знаний: учебно-методическое пособие к практическим и самостоятельным работам / сост. А. Ю. Поляков. – Уфа: УГНТУ, 2024. – 705 Кб.	1	0	http://bibl.rusoil.net	1.00
Примечание – Графы 1-5,8 заполняются кафедрой, графы 6,7 и 9 - библиотекой								

Приложение Б

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОКТФЛ

_____ В.Ш. Мухаметшин

27.06.2024

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

Направление подготовки (специальность): 21.03.01 Нефтегазовое дело

Направленность: профиль «Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук (ГСЭН);

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

Октябрьский 2024

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	Методика-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 и спортивной подготовки студентов в образовательном процессе, методических основ самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля в процессе занятий	Компьютерное тестирование Письменный и устный опрос
		У(УК-7)		УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент демонстрирует умение планировать физкультурную деятельность и умение использовать средства и методы физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
2	Практический			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент демонстрирует умение планировать физкультурную деятельность и умение использовать средства и методы физической культуры и спорта для	Педагогическое измерение Письменный и устный

					обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	опрос Реферат
3	Контрольный	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

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	«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. Необходимо набрать 8,5-15 баллов. «незачтено» выставляется обучающемуся, если студент плохо знает или не знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка;- зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. - современные популярные системы физических упражнений. Студент набрал 8 и менее 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		«зачтено» выставляется обучающемуся, если студент показывает владение: 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. Необходимо сдать 5 практических тестов, оцениваемых по шкале от 2 до 10 баллов и в сумме набрать 10 -50 баллов. «незачтено» выставляется обучающемуся, если студент не может продемонстрировать владение: 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. Необходимо сдать 5 практических тестов, оцениваемых по шкале от 2 до 10 баллов. Студент набрал в сумме 9 и менее баллов.
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	«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 и ответил на три и более вопроса. «незачтено» выставляется обучающемуся, если студент плохо знает или не знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка;- зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. - современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил менее, чем на три вопроса.
4	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа опреде-	Темы рефератов, требования к их защите	«зачтено» выставляется обучающемуся, если студент умеет: использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений

		ленной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.		для укрепления здоровья и выполняет реферат по своему заболеванию. Необходимо набрать 30 и более баллов. «незачтено» выставляется обучающемуся, если студент не умеет: использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и выполняет реферат по своему заболеванию. Студент не сдал реферат или выполнил не все требования к структуре работы и оформлению.
--	--	--	--	--

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 элементы здорового образа жизни.
2. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов нефтегазовой отрасли.
4. Средства и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека.
6. Определение «Закаливания». Основные правила закаливания.
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. Виды физической подготовки.
24. Средства и методы физического воспитания.
25. Управление процессом самостоятельных занятий.
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.

ОТВЕТ:

23. Различают общую и специальную физическую подготовку:
 Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.
 Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности, при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей.
24. Основные средства физического развития: естественные факторы природы (воздух, солнце, вода); гигиенические условия труда и быта; физические упражнения. Методы выполнения упражнений бывают равномерными, переменными, контрольными, повторными, соревновательными, отягощенными, а также до отказа, игровыми и круговыми.
25. Для осуществления управления процессом самостоятельных занятий, необходимо провести ряд мероприятий: определить цели самостоятельных занятий; определить индивидуальные осо-

бенности занимающегося; скорректировать планы занятий (перспективный, годичный, на семестр и микроцикл); определить и изменить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки.

Перечень вопросов к изучению тем самостоятельной работы обучающихся для студентов, освобожденных от практических занятий содержится в учебно-методическом пособии "Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" 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. - 456 Кб. -

Режим доступа: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina19.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, сухожилиях 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.

Компьютерное тестирование.

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

Правильный ответ - первый

Номер:##762.1.1.1.1.0(1)

Задание: В каком из вариантов указаны верно элементы техники бега на 100 метров по порядку

Ответы:

- Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш
- Стартовый разгон Бег по дистанции, старт, финиш
- Бег по дистанции, старт, стартовый разгон, финиш

Номер:##762.1.1.1.2.1.0(1)

Задание: Какие физические качества проверяются в нормативе «пресс за 1 минуту»

Ответы:

- Скоростно-силовые
- Координация
- Выносливость

Номер:##762.1.1.1.3.1.0(1)

Задание: Какие физические качества проверяются в нормативе «бег на 100м»

Ответы:

- Скорость
- Выносливость

- Сила

Номер:##762.1.1.1.4.1.0(1)

Задание: Какие физические качества проверяются в нормативе «челночный бег 3*10»

Ответы:

- Координация
- Выносливость
- Сила

Номер:##762.1.1.1.5.1.0(1)

Задание: К каким дистанциям относится бег на 400 метров

Ответы:

- Средние
- Короткие
- Длинные

Номер:##762.1.1.1.6.1.0(1)

Задание: К каким дистанциям относится бег на 100 метров

Ответы:

- Короткие
- Средние
- Длинные

Номер:##762.1.1.1.7.1.0(1)

Задание: К каким дистанциям относится бег на 3000 метров

Ответы:

- Длинные
- Короткие
- Средние

Номер:##762.1.1.1.8.1.0(1)

Задание: Какие физические качества проверяются в нормативе «12-ти минутный бег»

Ответы:

- Выносливость
- Скорость
- Сила

Номер:##762.1.1.1.9.1.0(1)

Задание: Выберите правильный порядок выполнения общеразвивающих упражнений

Ответы:

- Шейный отдел, плечевой пояс, туловище, тазобедренный сустав, прыжки
- Туловище, плечевой пояс, Шейный отдел тазобедренный сустав, прыжки
- прыжки, плечевой пояс, туловище, тазобедренный сустав, шейный отдел

Номер:##762.1.1.1.10.1.0(1)

Задание: Для чего необходимо проводить подготовительную часть на занятиях по физической культуре

Ответы:

- Подготовка тела и организма к основной части занятия
- Обучение, совершенствование навыков, сдача нормативов и контрольных тестов
- Привести ЧСС в норму после основной части занятия

Педагогическое измерение.

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

Студенты сдают контрольно-зачетные тесты и нормативы оздоровительной группы.

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

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

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