

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

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

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: **0 з.е. (328час)**

Октябрьский 2024

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 промежуточной аттестации
	Зачетные единицы	Часы			
		Общая	В том числе		
			контактная	СРО	
1	0	54	46	8	зачет;
3	0	54	54	0	зачет;
4	0	84	62	22	зачет;
5	0	54	54	0	зачет;
6	0	82	62	20	диф.зачет;
ИТОГО:	0	328	278	50	

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

№ пп.	Формируемые компетенции	Шифр/ индекс 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	3(УК-7)	Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; зоны

Шифр компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Шифр результата обучения	Результат обучения
			и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; принципы организации индивидуальных занятий; современные направления оздоровительных физических упражнений.
		У(УК-7)	Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья; самостоятельно составлять и выполнять комплекс физических упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры с учетом характера заболевания.
		В(УК-7)	Владеть: средствами и методами общей физической подготовки в системе физического воспитания; навыками использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками формирования здорового образа жизни; средствами оздоровительной гимнастики и адаптивной физической культуры.

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 се- местрам, 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												
-в т.ч. лабораторные работы on-line курс	0												
контролируемая самостоятельная работа (защита курсового проекта, курсовой работы и др. работ (при наличии))	0												
иная контактная работа (сдача зачета, экзамена, консультации)	10	2		2	2	2	2						
проектная деятельность (ПД)	0												
Самостоятельная работа обучающихся (СРО), всего в том числе: (указать конкретный вид СРО)	50	8			22		20						
выполнение и подготовка к защите курсового проекта или курсовой работы	0			0		0							
выполнение и подготовка к защите РГР работы, реферата, патентных исследований, аналитических исследований и т.п	0												
изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку	29	1			15		13						
подготовка к лабораторным и/или практическим занятиям	0												
подготовка к сдаче зачета, экзамена	21	7		0	7	0	7						
иные виды работ обучающегося (при наличии)	0												
освоение on-line курса	0												
самостоятельная проектная деятельность (СПД)	0												
ИТОГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ	328	54		54	84	54	82						

4. Содержание дисциплины**4.1. Темы (разделы) дисциплины и виды занятий (в часах)****Форма обучения: очная**

Номер темы (раздела)	Название темы (раздела)	Семестр	Трудоемкость, часы					Шифр результата обучения
			Л	ПЗ	ЛР	СРО	Всего	
1	Методико-практический 1	1		42		8	50	З(УК-7) У(УК-7)
10	Контрольный 6	6		2			2	В(УК-7)
2	Практический 3	3		50			50	У(УК-7)
3	Практический 4	4		58		22	80	У(УК-7)
4	Практический 5	5		50			50	У(УК-7)
5	Практический 6	6		58		20	78	У(УК-7)
6	Контрольный 1	1		2			2	В(УК-7)
7	Контрольный 3	3		2			2	В(УК-7)
8	Контрольный 4	4		2			2	В(УК-7)
9	Контрольный 5	5		2			2	В(УК-7)
	ИТОГО:			268		50	318	

4.4. Перечень практических занятий

Номер раздела	№ ПЗ	Тема практического занятия	Трудоемкость, часы		
			очная	очно-заочная	заочная
1-Методико-практический 1	1	Специальная физическая подготовка по силовым видам спорта. Этап начальной подготовки. Проведение практических занятий с использованием базовых упражнений силовой тренировки с собственным весом, гантелями, грифом	42		
2-Практический 3	2	Специальная физическая подготовка по силовым видам спорта. Проведение практических занятий с использованием базовых упражнений силовой тренировки с собственным весом и дополнительными весами	50		
3-Практический 4	3	Специальная физическая подготовка по силовым видам спорта. Проведение практических занятий с использованием базовых упражнений силовой тренировки с собственным весом, дополнительными весами, с использованием простых тренажеров	58		
4-Практический 5	4	Специальная физическая подготовка по силовым видам спорта. Проведение практических занятий с использованием базовых упражнений силовой тренировки с собственным весом, дополнительными весами, с использованием тренажеров	50		
5-Практический 6	5	Специальная физическая подготовка по силовым видам спорта Проведение практических занятий с использованием базовых и специальных упражнений силовой тренировки с собственным весом, дополнительными весами, с использованием различных тренажеров	58		
6-Контрольный 1	1	Сдача контрольных нормативов Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 1 курса 1 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и 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, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения элективных дисциплин по ФКиС	2		
7-Контрольный 3	2	Сдача контрольных нормативов Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 2 курса 3 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических 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, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения элективных дисциплин по ФКиС	2		
8-Контрольный 4	3	Сдача контрольных нормативов Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 2 курса 4 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации 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. -	2		

		Режим доступа: URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf Методика, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения элективных дисциплин по ФКиС			
9- Контрольный 5	4	Сдача контрольных нормативов Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 3 курса 6 семестра содержатся 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, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения элективных дисциплин по ФКиС	2		
10- Контрольный 6	5	Сдача контрольных нормативов Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 3 курса 6 семестра содержатся 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, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения элективных дисциплин по ФКиС	2		
-		ИТОГО:	268		

4.5. Виды СРО

Номер раздела	Вид СРО	Трудоемкость, часы		
		Очная	Очно-заочная	Заочная
1-Методико-практический 1	подготовка к сдаче зачета, экзамена	7		
1-Методико-практический 1	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку	1		
3-Практический 4	подготовка к сдаче зачета, экзамена	7		
3-Практический 4	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку	15		
5-Практический 6	подготовка к сдаче зачета, экзамена	7		
5-Практический 6	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку	13		
-	ИТОГО:	50		

Темы для самостоятельной работы обучающихся

Раздел 1. Методико-практический 1

Проведение практических занятий с использованием базовых упражнений силовой тренировки с собственным весом, гантелями, грифом

Раздел 10. Контрольный 6

Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 3 курса 6 семестра содержатся 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, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения элективных дисциплин по ФКиС
Ссылка на on-line курс - <https://oiled.ru/courses/ugntu/sokhranenie-reproduktivnogo-zdorovya.html>

Раздел 2. Практический 3

Проведение практических занятий с использованием базовых упражнений силовой тренировки с собственным весом, дополнительными весами, с использованием простых тренажеров

Раздел 3. Практический 4

Проведение практических занятий с использованием базовых упражнений силовой тренировки с собственным весом, дополнительными весами, с использованием тренажеров

Раздел 4. Практический 5

Проведение практических занятий с использованием базовых и специальных упражнений силовой тренировки с собственным весом, дополнительными весами, с использованием различных тренажеров

Раздел 5. Практический 6

Проведение практических занятий с использованием базовых и специальных упражнений силовой тренировки с собственным весом, дополнительными весами, с использованием различных тренажеров

Раздел 6. Контрольный 1

Сдача контрольных нормативов

Раздел 7. Контрольный 3

Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 2 курса 3 семестра содержатся 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, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения элективных дисциплин по ФКиС

Раздел 8. Контрольный 4

Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 2 курса 4 семестра содержатся 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, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения элективных дисциплин по ФКиС

Ссылка на on-line курс - <https://oiled.ru/courses/ugntu/fizicheskaya-kultura-i-sport.html>

Раздел 9. Контрольный 5

Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 3 курса 5 семестра содержатся 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, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения элективных дисциплин по ФКиС

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/
Электронная библиотека УГНТУ	http://www.bibl.rusoil.net
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,клава Genius.мышьGenius,сетев.разветв Bu(4);Компьютер в сборе(жест.диск3,5,мат.плата,мониторACER,опер.память,проц.клав.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 Sve 1713E1R/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	Windows XP Professional Russian	Дата выдачи лицензии 26.12.2002
6	Антивирус Kaspersky	Дата выдачи лицензии 27.10.2010

8. Организация обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

Приложение А

Форма № УЛ-1

СВЕДЕНИЯ

об обеспеченности дисциплины основной и дополнительной учебной литературой

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

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;	1,3,4,5,6			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;	1,3,4,5,6			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: (43719) Модуль по физической культуре и спорту (индивидуальные виды спорта)

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);

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;	1,3,4,5,6			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
(43719) Модуль по физической культуре и спорту (индивидуальные виды спорта)**

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: 0 з.е. (328час)

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	Методико-практический 1	З(УК-7)	основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; принципы организации индивидуальных занятий; современные направления оздоровительных физических упражнений.	УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент знает как применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни; основы спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис); правила спортивных игр; терминологию спортивных игр.	Компьютерное тестирование Письменный и устный опрос
		У(УК-7)		УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент умеет применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни; использовать технико-тактические действия в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис).	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
2	Практический 3			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент умеет применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни; использовать технико-тактические действия в спортивных играх	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос

					(футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис).	Реферат
3	Практический 4			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент умеет применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни; использовать технико-тактические действия в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис).	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
4	Практический 5			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент умеет применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни; использовать технико-тактические действия в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис).	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
5	Практический 6			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент умеет применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни; использовать технико-тактические действия в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис).	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат

					теннис).	
6	Контрольный 1	В(УК-7)		УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент владеет средствами и методами физической культуры для поддержания здорового образа жизни и основами технико-тактических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис).	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
7	Контрольный 3			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент владеет средствами и методами физической культуры для поддержания здорового образа жизни и основами технико-тактических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис).	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
8	Контрольный 4			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент владеет средствами и методами физической культуры для поддержания здорового образа жизни и основами технико-тактических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис).	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат

9	Контрольный 5			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент владеет средствами и методами физической культуры для поддержания здорового образа жизни и основами технико-тактических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис).	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
10	Контрольный 6			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент владеет средствами и методами физической культуры для поддержания здорового образа жизни и основами технико-тактических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис).	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	оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент хорошо знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия, современные популярные системы физических упражнений. По результатам компьютерного тести-

				рования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 15-14 баллов оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия, современные популярные системы физических упражнений. По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 13-12 баллов оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент плохо знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия, современные популярные системы физических упражнений. По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 11-8 баллов оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент не знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. современные популярные системы физических упражнений. По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано менее 8 баллов «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 направле-
--	--	--	--	--

				ность учебно-тренировочного занятия, современные популярные системы физических упражнений. По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 15-8 баллов «незачтено» выставляется обучающемуся, если студент не знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. современные популярные системы физических упражнений. По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано менее 8 баллов
2	Педагогическое измерение	Процесс установления соответствия между оцениваемыми характеристиками обучаемых и точками эмпирической шкалы, в которой отношения между различными оценками характеристик выражены свойствами числового ряда		оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент хорошо владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. По сданным пяти тестам (нормативам) набрано 30-50 баллов оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. По сданным пяти тестам (нормативам) набрано 29-20 баллов оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент плохо владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. По сданным пяти тестам (нормативам) набрано 19-10 баллов оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент не владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления

				здоровья. Набрано менее 10 баллов, либо студент не сдал все пять нормативов «зачтено» выставляется обучающемуся, если студент владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. По сданным пяти тестам (нормативам) набрано 10-50 баллов «незачтено» выставляется обучающемуся, если студент не владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. Набрано менее 10 баллов, либо студент не сдал все пять нормативов
3	Письменный и устный опрос	Оценочное средство для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Позволяет выявить и восполнить пробелы в знаниях; повторить, закрепить, систематизировать материал; оценить знания, умения, теоретические и практические навыки; определить уровень сформированных у студентов компетенций по дисциплине (модулю)	Совокупность вопросов, заданий, упражнений, тестов для выполнения контрольных работ, домашних заданий, РГР и иных учебных работ. Комплект билетов для текущей и промежуточной аттестации	оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент хорошо знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил на четыре вопроса оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил на три вопроса оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент плохо знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил на

				два вопроса оценка «<i>неудовлетворительно</i>» выставляется обучающемуся, если студент не знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил менее, чем на два вопроса или не ответил совсем «<i>зачтено</i>» выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил на два и более вопроса «<i>незачтено</i>» выставляется обучающемуся, если студент не знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил менее, чем на два вопроса или не ответил совсем
4	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов, требования к их защите	оценка «<i>отлично</i>» выставляется обучающемуся, если студент хорошо умеет: использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. Реферат сдан вовремя; сохранена структура реферата; реферат оформлен в соответствии с требованиями к оформлению оценка «<i>хорошо</i>» выставляется обучающемуся, если студент умеет: использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; самостоятельно выбирать виды

				спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. Выполнены все пункты, но не полностью раскрыта тема реферата оценка <i>«удовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если студент плохо умеет: использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. Выполнены не все пункты реферата оценка <i>«неудовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если студент не умеет: использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. Реферат не сдан <i>«зачтено»</i> выставляется обучающемуся, если студент умеет: использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. Реферат сдан и соответствует требованиям к структуре и оформлению <i>«незачтено»</i> выставляется обучающемуся, если студент не умеет: использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. Реферат не сдан
--	--	--	--	--

Приложение В

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

Педагогическое измерение.

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

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

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

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

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

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

Письменный и устный опрос.

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

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

1. Основные причины травматизма во время занятий по силовым видам спорта.
2. Спорт в профессиональной подготовке студентов нефтегазовой отрасли.
3. Средства и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека.
5. Определение «Закаливания». Основные правила закаливания.
6. Гигиена занятий физическими упражнениями.
7. Первая помощь при травмах и несчастных случаях.
8. Виды физической подготовки.
9. Средства и методы физического воспитания.
10. Управление процессом самостоятельных занятий.
11. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств человека.
12. Сущность утомления и восстановления.
13. Механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течение дня.
14. Рациональное питание, питьевой режим и их роль в организме.
15. Самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий аэробикой.
16. Элементы круговой тренировки в домашних условиях.
17. Функциональные пробы, антропометрические измерения.
18. Профилактика профессиональных заболеваний с использованием средств спортивной подготовки.
19. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
20. История Олимпийских игр и их значение.
21. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.

22. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира.
23. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
24. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.
25. Участие российских спортсменов-параолимпийцев в развитии Параолимпийского движения в России и мире.
26. Гиподинамия, как фактор риска сердечно-сосудистых и других заболеваний.
27. Дневник самоконтроля (самонаблюдения).
28. Физические упражнения, способствующие развитию быстроты на примере силовых видов спорта.
29. Физические упражнения, способствующие развитию силовой выносливости на примере силовых видов спорта.
30. Физические упражнения, способствующие развитию гибкости на примере силового фитнеса.
31. Физические упражнения, способствующие развитию координации на примере силовых видов спорта.
32. Физические упражнения, способствующие развитию силы на примере пауэрлифтинга.
33. Физические упражнения, способствующие развитию силы на примере силового фитнеса.
34. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
35. Активный отдых и характеристика основных форм его организации.
36. Основные способы регулирования физической нагрузки во время самостоятельных занятий физической культурой.
37. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
38. Гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.
39. Гигиенические требования к одежде для занятий на закрытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.
40. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки.
41. Внешние признаки утомления и переутомления.
42. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры и спорта.
43. Физическая культура и спорт, как средство сохранения и укрепления здоровья студентов.
44. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
45. Основы спортивной тренировки по пауэрлифтингу.

ответ:

8. 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.
9. 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.
10. Для осуществления управления процессом самостоятельных занятий, необходимо провести ряд мероприятий: определить цели самостоятельных занятий; определить индивидуальные особенности занимающегося; скорректировать планы занятий (перспективный, годичный, на семестр и микроцикл); определить и изменить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки.

Реферат.

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

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

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

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

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

1. Возникновение и развитие пауэрлифтинга.
2. Особенности силового фитнеса как вида физкультурно-спортивной деятельности.
3. Место силового фитнеса (пауэрлифтинга) в моей жизни.
4. Влияние занятий силовым фитнесом на кардиореспираторную систему.
5. Занятия спортом как средство развития профессионально значимых жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
6. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
7. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Оздоровительный эффект силовых упражнений.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента посредством занятий силовой тренировкой.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста.
16. Профилактика травматизма при занятиях силовыми видами спорта.
17. Основные методы, используемые при проведении занятий по силовым видам спорта.
18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
21. Силовые виды спорта как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
22. Методы самоконтроля при занятиях силовым спортом.
23. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма.
24. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
25. Функции дыхания при выполнении физических упражнений.
26. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
27. Методы физического воспитания.

28. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
29. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
30. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
31. Разновидности силовых тренировок.
32. Формы занятий физическими упражнениями.
33. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение.
34. Предупреждение простудных заболеваний с помощью физических упражнений.
35. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
36. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
37. Особенности силового тренинга для начинающих и опытных занимающихся.
38. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
39. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

Компьютерное тестирование.

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

Первый ответ - правильный

Номер:##43719.1.1.1.1.0(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:##43719.1.1.1.2.1.0(1)

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

Ответы:

- скоростно-силовые
- координация
- выносливость

Номер:##43719.1.1.1.3.1.0(1)

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

Ответы:

- скорость
- выносливость
- сила

Номер:##43719.1.1.1.4.1.0(1)

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

Ответы:

- координация
- выносливость
- сила

Номер:##43719.1.1.1.5.1.0(1)

Задание: К каким дистанциям относится бег на 400 метров

Ответы:

- средние

- короткие
- длинные

Номер:##43719.1.1.1.6.1.0(1)

Задание: К каким дистанциям относится бег на 100 метров

Ответы:

- короткие
- средние
- длинные

Номер:##43719.1.1.1.7.1.0(1)

Задание: К каким дистанциям относится бег на 3000 метров

Ответы:

- длинные
- короткие
- средние

Номер:##43719.1.1.1.8.1.0(1)

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

Ответы:

- выносливость
- скорость
- сила

Номер:##43719.1.1.1.9.1.0(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:##43719.1.1.1.10.1.0(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
