

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**

**(43717) Модуль по физической культуре и спорту (командные 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,<br>в котором<br>преподается<br>дисциплина | Трудоемкость дисциплины |       |             |     | Вид<br>промежуточной<br>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

| №<br>пп. | Формируемые компетенции                                                                                                                  | Шифр/<br>индекс<br>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<br>компетенции | Индикаторы достижения компетенций                                                               | Шифр<br>результата<br>обучения | Результат обучения                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7                | УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни | 3(УК-7)                        | Знать:<br>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:<br>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:<br>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<br>и по се-<br>местрам,<br>часы | 1  | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----|---|----|----|----|----|---|---|---|----|----|----|
| Контактная работа, всего в том числе:                                                                           | <b>278</b>                            | 46 |   | 54 | 62 | 54 | 62 |   |   |   |    |    |    |
| лекции (всего)                                                                                                  | <b>0</b>                              |    |   |    |    |    |    |   |   |   |    |    |    |
| -в т.ч. лекции on-line курс                                                                                     | <b>0</b>                              |    |   |    |    |    |    |   |   |   |    |    |    |
| практические занятия (ПЗ)                                                                                       | <b>268</b>                            | 44 |   | 52 | 60 | 52 | 60 |   |   |   |    |    |    |
| -в т.ч. практические занятия on-line курс                                                                       | <b>0</b>                              |    |   |    |    |    |    |   |   |   |    |    |    |
| лабораторные работы (ЛР)                                                                                        | <b>0</b>                              |    |   |    |    |    |    |   |   |   |    |    |    |
| -в т.ч. лабораторные работы on-line курс                                                                        | <b>0</b>                              |    |   |    |    |    |    |   |   |   |    |    |    |
| контролируемая самостоятельная работа (защита курсового проекта, курсовой работы и др. работ (при наличии))     | <b>0</b>                              |    |   |    |    |    |    |   |   |   |    |    |    |
| иная контактная работа (сдача зачета, экзамена, консультации)                                                   | <b>10</b>                             | 2  |   | 2  | 2  | 2  | 2  |   |   |   |    |    |    |
| проектная деятельность (ПД)                                                                                     | <b>0</b>                              |    |   |    |    |    |    |   |   |   |    |    |    |
| Самостоятельная работа обучающихся (СРО), всего в том числе: (указать конкретный вид СРО)                       | <b>50</b>                             | 8  |   |    | 22 |    | 20 |   |   |   |    |    |    |
| выполнение и подготовка к защите курсового проекта или курсовой работы                                          | <b>0</b>                              |    |   | 0  |    | 0  |    |   |   |   |    |    |    |
| выполнение и подготовка к защите РГР работы, реферата, патентных исследований, аналитических исследований и т.п | <b>0</b>                              |    |   |    |    |    |    |   |   |   |    |    |    |
| изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку                                          | <b>29</b>                             | 1  |   |    | 15 |    | 13 |   |   |   |    |    |    |
| подготовка к лабораторным и/или практическим занятиям                                                           | <b>0</b>                              |    |   |    |    |    |    |   |   |   |    |    |    |
| подготовка к сдаче зачета, экзамена                                                                             | <b>21</b>                             | 7  |   | 0  | 7  | 0  | 7  |   |   |   |    |    |    |
| иные виды работ обучающегося (при наличии)                                                                      | <b>0</b>                              |    |   |    |    |    |    |   |   |   |    |    |    |
| освоение on-line курса                                                                                          | <b>0</b>                              |    |   |    |    |    |    |   |   |   |    |    |    |
| самостоятельная проектная деятельность (СПД)                                                                    | <b>0</b>                              |    |   |    |    |    |    |   |   |   |    |    |    |
| <b>ИТОГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>                                                                                      | <b>328</b>                            | 54 |   | 54 | 84 | 54 | 82 |   |   |   |    |    |    |

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

| Номер темы<br>(раздела) | Название темы (раздела) | Семестр | Трудоемкость, часы |     |    |     |            | Шифр<br>результата обучения |
|-------------------------|-------------------------|---------|--------------------|-----|----|-----|------------|-----------------------------|
|                         |                         |         | Л                  | ПЗ  | ЛР | СРО | Всего      |                             |
| 1                       | Методико-практический   | 1       |                    |     |    | 8   | <b>8</b>   | З(УК-7)<br>У(УК-7)          |
| 10                      | Контрольный 5           | 5       |                    | 2   |    |     | <b>2</b>   | В(УК-7)                     |
| 11                      | Контрольный 6           | 6       |                    | 2   |    |     | <b>2</b>   | В(УК-7)                     |
| 2                       | Практический 1          | 1       |                    | 42  |    |     | <b>42</b>  | У(УК-7)                     |
| 3                       | Практический 3          | 3       |                    | 50  |    |     | <b>50</b>  | У(УК-7)                     |
| 4                       | Практический 4          | 4       |                    | 58  |    | 22  | <b>80</b>  | У(УК-7)                     |
| 5                       | Практический 5          | 5       |                    | 50  |    |     | <b>50</b>  | У(УК-7)                     |
| 6                       | Практический 6          | 6       |                    | 58  |    | 20  | <b>78</b>  | У(УК-7)                     |
| 7                       | Контрольный 1           | 1       |                    | 2   |    |     | <b>2</b>   | В(УК-7)                     |
| 8                       | Контрольный 3           | 3       |                    | 2   |    |     | <b>2</b>   | В(УК-7)                     |
| 9                       | Контрольный 4           | 4       |                    | 2   |    |     | <b>2</b>   | В(УК-7)                     |
|                         | <b>ИТОГО:</b>           |         |                    | 268 |    | 50  | <b>318</b> |                             |

#### 4.4. Перечень практических занятий

| Номер раздела       | № ПЗ | Тема практического занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Трудоемкость, часы |              |         |
|---------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|---------|
|                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | очная              | очно-заочная | заочная |
| 2-Практический<br>1 | 1    | <b>Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис); этап начальной подготовки; получение первоначальных знаний о виде спорта, приобретение умений.</b><br>Проведение практических занятий с использованием элементов спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 42                 |              |         |
| 3-Практический<br>3 | 2    | <b>Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис); формирование специальных навыков на основе приобретенных умений по видам спорта.</b><br>Проведение практических занятий с использованием по выбору элементов спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 50                 |              |         |
| 4-Практический<br>4 | 3    | <b>Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис); усовершенствование специальных навыков по видам спорта.</b><br>Проведение практических занятий с использованием по выбору элементов спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 58                 |              |         |
| 5-Практический<br>5 | 4    | <b>Учебно-тренировочные занятия по, согласно спортивным играм (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис); усложнение программы освоения дисциплины.</b><br>Проведение практических занятий с использованием по выбору элементов спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 50                 |              |         |
| 6-Практический<br>6 | 5    | <b>Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис); усложнение программы освоения дисциплины.</b><br>Проведение практических занятий с использованием по выбору элементов спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 58                 |              |         |
| 7-Контрольный<br>1  | 1    | <b>Сдача контрольных нормативов</b><br>Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 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. -<br>Режим доступа: URL: <a href="http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf">http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf</a><br>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. 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. | 2                  |              |         |
| 8-Контрольный<br>3  | 3    | <b>Сдача контрольных нормативов</b><br>Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 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. -<br>Режим доступа: URL: <a href="http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf">http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf</a><br>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. Информация, представленная в                                                                                                                                                                                              | 2                  |              |         |

|                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |  |  |
|-------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|
|                         |   | учебно-методическом пособии, предназначена для студентов очной и заочной формы обучения по программам бакалавриата и специалитета, а также в качестве наглядного пособия для преподавателей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |  |  |
| 9-<br>Контрольный<br>4  | 4 | <b>Сдача контрольных нормативов</b><br>Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 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. -<br>Режим доступа: URL: <a href="http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf">http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf</a><br>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. 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. | 2   |  |  |
| 10-<br>Контрольный<br>5 | 5 | <b>Сдача контрольных нормативов</b><br>Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 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. -<br>Режим доступа: URL: <a href="http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf">http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf</a><br>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. 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. | 2   |  |  |
| 11-<br>Контрольный<br>6 | 6 | <b>Сдача контрольных нормативов</b><br>Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 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. -<br>Режим доступа: URL: <a href="http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf">http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf</a><br>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. 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. | 2   |  |  |
| -                       |   | <b>ИТОГО:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 268 |  |  |

#### 4.5. Виды СРО

| Номер раздела           | Вид СРО                                                            | Трудоемкость, часы |              |         |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|---------|
|                         |                                                                    | очная              | очно-заочная | заочная |
| 1-Методико-практический | подготовка к сдаче зачета, экзамена                                | 7                  |              |         |
| 1-Методико-             | изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную прора- | 1                  |              |         |

|                  |                                                                        |    |  |  |
|------------------|------------------------------------------------------------------------|----|--|--|
| практический     | ботку                                                                  |    |  |  |
| 4-Практический 4 | подготовка к сдаче зачета, экзамена                                    | 7  |  |  |
| 4-Практический 4 | изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку | 15 |  |  |
| 6-Практический 6 | подготовка к сдаче зачета, экзамена                                    | 7  |  |  |
| 6-Практический 6 | изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку | 13 |  |  |
| -                | ИТОГО:                                                                 | 50 |  |  |

### **Темы для самостоятельной работы обучающихся**

#### Раздел 1. Методико-практический

Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов. Характеристика спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис).

#### Раздел 10. Контрольный 5

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно выбранному виду спорта из спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис).

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.

#### Раздел 11. Контрольный 6

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно выбранному виду спорта из спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис). Проведение с группой комплекса специальных физических упражнений (подготовительная часть занятия), с учетом специфики спортивных игр. Характеристика спортивных игр.

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.

Ссылка на on-line курс - <https://oiled.ru/courses/ugntu/sokhranenie-reproduktivnogo-zdorovya.html>

#### Раздел 2. Практический 1

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно выбранному виду спорта из спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис).

Физическая культура как учебный предмет в содержании высшего профессионального образования. Оценка двигательной активности суточных энергетических затрат.

#### Раздел 3. Практический 3

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно выбранному виду спорта из спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис).

Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе дисциплины. Средства и методы физического воспитания. Система физических упражнений на примере спортивных игр.

#### Раздел 4. Практический 4

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно выбранному виду спорта из спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис).

Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе дисциплины. Система

физических упражнений на примере спортивных игр. Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений.

### Раздел 5. Практический 5

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно выбранному виду спорта из спортивных игр ( футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис).

Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

### Раздел 6. Практический 6

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно выбранному виду спорта из спортивных игр ( футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис).

Система специальных физических упражнений на примере спортивных игр. Подготовка комплекса специальных упражнений.

### Раздел 7. Контрольный 1

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно выбранному виду спорта из спортивных игр ( футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис) .

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.

### Раздел 8. Контрольный 3

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно выбранному виду спорта из спортивных игр ( футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис) .

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.

### Раздел 9. Контрольный 4

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно выбранному виду спорта из спортивных игр ( футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис) . Проведение с группой комплекса общих физических упражнений. Изучение истории развития спортивных игр и правил соревнований.

Для освобожденных от физической культуры или сдачи практических тестов дается задание на подготовку к письменному и устному опросам и подготовку реферата по своему заболеванию, включающего разделы питания и лечебной физкультуры в постреабилитационный период.

## **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                                                                               | <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>               |
| Электронная библиотека УГНТУ                                                                                               | <a href="http://www.bibl.rusoil.net">http://www.bibl.rusoil.net</a>   |
| Электронно-библиотечная система "Инфра-М"                                                                                  | <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>                 |
| Электронный каталог УГНТУ в интернете                                                                                      | <a href="http://www.bibl.rusoil.net/">http://www.bibl.rusoil.net/</a> |

## 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 Sve 1713E1R/B(1); Сервер INTEL(1); Сервер Intel(1); Сервер Кламас(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 8 Russian          | Дата выдачи лицензии 16.12.2012                                                                   |
| 4     | Windows XP Professional Russian         | Дата выдачи лицензии 26.12.2002                                                                   |
| 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: (43717) Модуль по физической культуре и спорту (командные 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 выполнения СРО; Для выполнения практических занятий; Для изучения теории; | 1,3,4,5,6 |              |         | Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер [и др.]. – Красноярск: СФУ, 2011. – 172 с.                          | 1           | <a href="http://www.znaniyum.com">http://www.znaniyum.com</a> | 1.00                       |
| Дополнительная литература                                                | Для выполнения СРО; Для выполнения практических занятий; 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           | <a href="http://bibl.rusoil.net">http://bibl.rusoil.net</a>   | 1.00                       |
| Примечание – Графы 1-5,8 заполняются кафедрой, графы 7 и 9 - библиотекой |                                                                               |           |              |         |                                                                                                                                   |             |                                                               |                            |

**СВЕДЕНИЯ****об обеспеченности дисциплины учебно-методическими изданиями**Наименование дисциплины: (43717) Модуль по физической культуре и спорту (командные 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);

| 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                      | <a href="http://bibl.rusoil.net">http://bibl.rusoil.net</a> | 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  
(43717) Модуль по физической культуре и спорту (командные 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                    | 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<br>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).                   | Компьютерное тестирование<br>Письменный и устный опрос |
| 2     | Практический 1                           |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 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<br>Письменный и устный опрос  |

|   |                |  |  |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                  |
|---|----------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|   |                |  |  |                                                                                                 | (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис).                                                                                                                                                                    | Реферат                                                          |
| 3 | 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 (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис). | Педагогическое измерение<br>Письменный и устный опрос<br>Реферат |
| 4 | 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<br>Письменный и устный опрос<br>Реферат |
| 5 | 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<br>Письменный и устный опрос<br>Реферат |

|   |                |         |  |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                  |
|---|----------------|---------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|   |                |         |  |                                                                                                 | теннис).                                                                                                                                                                                                             |                                                                  |
| 6 | 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<br>Письменный и устный опрос<br>Реферат |
| 7 | 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<br>Письменный и устный опрос<br>Реферат |
| 8 | 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<br>Письменный и устный опрос<br>Реферат |

|    |               |  |  |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                               |                                                                  |
|----|---------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 9  | 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<br>Письменный и устный опрос<br>Реферат |
| 10 | 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<br>Письменный и устный опрос<br>Реферат |
| 11 | 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<br>Письменный и устный опрос<br>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                     | <p>оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. современные популярные системы физических упражнений. По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 15-14 баллов.</p> <p>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)по результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 13-12 баллов.</p> <p>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). по результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 11-8 баллов.</p> <p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент не знает: цели и задачи об-</p> |

|   |                          |                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                          |                                                                                                                                                          |  | <p>щей 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) По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано менее 8 баллов.</p> <p>«зачтено» выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. современные популярные системы физических упражнений. По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 11-8 баллов.</p> <p>«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) По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано менее 8 баллов.</p> |
| 2 | Педагогическое измерение | Процесс установления соответствия между оцениваемыми характеристиками обучаемых и точками эмпирической шкалы, в которой отношения между различными оцен- |  | <p>оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. По</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|  |  |                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--|-------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | ками характеристик выражены свойствами числового ряда |  | <p>сданным пяти тестам (нормативов) набрано 50-40 баллов.</p> <p>оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. По сданным пяти тестам (нормативов) набрано 39-30 баллов.</p> <p>оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. По сданным пяти тестам (нормативов) набрано 39-30 баллов.</p> <p>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 (нормативов) набрано 29-10 баллов.</p> <p>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.</p> <p>«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.</p> <p>«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. Набра-</p> |
|--|--|-------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|   |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                          | но 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 | <p>оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений и подробно ответил на три и более вопроса без замечаний преподавателя</p> <p>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 и более вопроса с замечаниями преподавателя</p> <p>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.</p> <p>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. Студент ответил менее, чем два вопроса или не ответил совсем</p> <p>«зачтено» выставляется обучающемуся, если сту-</p> |

|   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               | <p>дент 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.</p> <p>«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. Студент ответил менее, чем два вопроса или не ответил совсем</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 4 | Реферат | <p>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.</p> | <p>Темы рефератов, требования к их защите</p> | <p>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</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент не умеет: использовать сред-</p> |

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  | <p>ства 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.</p> <p>«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 для укрепления здоровья. Реферат сдан и соответствует требованиям к структуре и оформлению.</p> <p>«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. Реферат не сдан.</p> |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Приложение В

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

### 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 циклическому виду спорта: легкая атлетика, лыжная подготовка.

Работа по видам спорта должна содержать: введение (общие сведения о выбранном циклическом 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.

### Компьютерное тестирование.

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

Правильный ответ - первый

Номер:##43717.3.1.1.1.0(1)

Задание: Основная задача физической культуры в обществе

Ответы:

- повышение уровня здоровья населения
- адаптация к неблагоприятным факторам среды
- все ответы верны

-----

Номер:##43717.3.1.1.2.1.0(1)

Задание: Частота дыхания взрослого человека

Ответы:

- 14-18 в мин
- 20-24 в мин
- 10-12 в мин

-----

Номер:##43717.3.1.1.3.1.0(1)

Задание: Общая физическая подготовка – это процесс

Ответы:

- совершенствования физических качеств
- нормальной жизнедеятельности человека
- овладения умением расслабляться

-----

Номер:##43717.3.1.1.4.1.0(1)

Задание: К средствам физического воспитания относятся

Ответы:

- физические упражнения
- двигательные действия
- трудовые действия

-----

Номер:##43717.3.1.1.5.1.0(1)

Задание: Измерение морфологических и функциональных признаков, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития это

Ответы:

- антропометрия
- ортастическая проба
- тест Купера

-----

Номер:##43717.3.1.1.6.1.0(1)

Задание: Личная гигиена включает

Ответы:

- уход за телом
- соблюдение режима дня
- использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм

-----

Номер:##43717.3.1.1.7.1.0(1)

Задание: При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС и артериального давления:

Ответы:

- через 5-15 минут
- через час
- через 30 минут

-----

Номер:##43717.3.1.1.8.1.0(1)

Задание: Способность человека совершать действия с определенным мышечным напряжением это

Ответы:

- сила
- скорость
- выносливость

-----

Номер:##43717.3.1.1.9.1.0(1)

Задание: Способность человека к выполнению действий в минимальный (кратчайший) промежуток времени

Ответы:

- скорость
- сила
- выносливость

-----

Номер:##43717.3.1.1.10.1.0(1)

Задание: Способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке

Ответы:

- выносливость
- скорость
- сила

-----

### 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 виду спорта.

Фонд тестовых заданий (нормативов) содержится в учебно-методическом пособии "Методика реа-

лизации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалиста и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. -

Режим доступа: URL: [http://bibl.rusoil.net/base\\_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf](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 специалиста, а также в качестве наглядного пособия для преподавателей.

### Письменный и устный опрос.

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

1. Основные причины травматизма во время занятий по выбранному виду 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 выбранным спортом.
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 сердечнососудистых и других заболеваний.
27. Дневник самоконтроля (самонаблюдения).
28. Физические упражнения, способствующие развитию быстроты на примере выбранного вида спорта.
29. Физические упражнения, способствующие развитию выносливости на примере выбранного вида спорта.
30. Физические упражнения, способствующие развитию гибкости на примере выбранного вида спорта.
31. Физические упражнения, способствующие развитию ловкости на примере выбранного вида спорта.

32. Физические упражнения, способствующие развитию силы на примере выбранного вида спорта.
33. Физические упражнения, способствующие развитию координации на примере выбранного вида спорта.
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
37. самостоятельных занятий физической культурой.
38. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
39. Гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.
40. Гигиенические требования к одежде для занятий на закрытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.
41. Определение понятия профессионально-прикладной физической
42. Внешние признаки утомления и переутомления.
43. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры и спорта.
44. Физическая культура и спорт, как средство сохранения и укрепления здоровья студентов.
45. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

#### 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.