

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

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

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

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

Уровень высшего образования: **бакалавриат**

Форма обучения: **очная;**

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

Трудоемкость дисциплины: **0 з.е. (328час)**

Октябрьский 2024

1. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины, предшествующие изучению данной дисциплины (исходя из формирования этапов по компетенциям): Ознакомительная практика; Физическая культура и спорт

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

Блок: Блок 1. Дисциплины (модули);

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

Форма обучения: очная

Семестр, в котором преподается дисциплина	Трудоемкость дисциплины				Вид промежуточной аттестации
	Зачетные единицы	Часы			
		Общая	В том числе		
			контактная	СРО	
1	0	54	46	8	зачет;
3	0	54	54	0	зачет;
4	0	84	62	22	зачет;
5	0	54	54	0	зачет;
6	0	82	62	20	диф.зачет;
ИТОГО:	0	328	278	50	

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Шифр компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Шифр результата обучения	Результат обучения
УК-7	УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	З(УК-7)	Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической

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

3. Структура дисциплины

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

Форма обучения: очная

Вид учебной работы	Всего и по се- местрам, часы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Контактная работа, всего в том числе:	278	46		54	62	54	62						
лекции (всего)	0												
-в т.ч. лекции on-line курс	0												
практические занятия (ПЗ)	268	44		52	60	52	60						
-в т.ч. практические занятия on-line курс	0												
лабораторные работы (ЛР)	0												
-в т.ч. лабораторные работы on-line курс	0												
контролируемая самостоятельная работа (защита курсового проекта, курсовой работы и др. работ (при наличии))	0												
иная контактная работа (сдача зачета, экзамена, консультации)	10	2		2	2	2	2						
проектная деятельность (ПД)	0												
Самостоятельная работа обучающихся (СРО), всего в том числе: (указать конкретный вид СРО)	50	8			22		20						
выполнение и подготовка к защите курсового проекта или курсовой работы	0			0		0							
выполнение и подготовка к защите РГР работы, реферата, патентных исследований, аналитических исследований и т.п.	0												
изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку	29	1			15		13						
подготовка к лабораторным и/или практическим занятиям	0												
подготовка к сдаче зачета, экзамена	21	7		0	7	0	7						
иные виды работ обучающегося (при наличии)	0												
освоение on-line курса	0												
самостоятельная проектная деятельность (СПД)	0												
ИТОГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ	328	54		54	84	54	82						

4. Содержание дисциплины

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

Форма обучения: очная

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

Номер темы (раздела)	Название темы (раздела)	Семестр	Трудоемкость, часы					Шифр результата обучения
			Л	ПЗ	ЛР	СРО	Всего	
	ИТОГО:			268		50	318	

4.4. Перечень практических занятий

Номер раз- дела	№ ПЗ	Тема практического занятия	Трудоемкость, часы		
			очная	очно- заочная	заочная
2- Практический 1	1	Этап начальной подготовки. Получение первоначальных знаний об оздоровительной гимнастике и адаптивной физической культуре. Приобретение умений. Проведение практических занятий оздоровительной направленности (оздоровительная ходьба, лечебная физкультура, скандинавская ходьба, стретчинг). Составление комплекса упражнений оздоровительной гимнастики при своем заболевании.	42		
3- Практический 3	2	Физическая подготовка оздоровительной направленности. Формирование специальных навыков на основе приобретенных умений. Проведение практических занятий оздоровительной направленности (оздоровительная ходьба; скандинавская ходьба, лечебная физкультура, фитбол-гимнастика), использование подвижных и элементов спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; бадминтон; настольный теннис; дартс).	50		
4- Практический 4	3	Физическая подготовка оздоровительной направленности. Усовершенствование навыков на основе приобретенных умений. Проведение практических занятий оздоровительной направленности (оздоровительная ходьба; скандинавская ходьба, лечебная физкультура, фитбол-гимнастика), использование подвижных и элементов спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; бадминтон; настольный теннис; дартс).	58		
5- Практический 5	4	Физическая подготовка оздоровительной направленности. Усовершенствование навыков на основе приобретенных умений. Проведение практических занятий оздоровительной направленности (оздоровительная ходьба; скандинавская ходьба, лечебная физкультура, фитбол-гимнастика), использование подвижных и элементов спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; бадминтон; настольный теннис; дартс).	50		
6- Практический 6	5	Физическая подготовка оздоровительной направленности. Усовершенствование навыков на основе приобретенных умений. Проведение практических занятий оздоровительной направленности (оздоровительная ходьба; скандинавская ходьба, лечебная физкультура, фитбол-гимнастика), использование подвижных и элементов спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; бадминтон; настольный теннис; дартс).	58		
7- Контрольный 1	6	Защита реферата по своему заболеванию. Защита реферата по своему заболеванию, где раскрываются особенности профилактики заболевания средствами оздоровительной гимнастики и адаптивной физической культуры, рационального питания, составление комплекса лечебно-физической культуры.	2		
8- Контрольный 3	7	Сдача контрольных нормативов Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 2 курса 3 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту": учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - Режим доступа: URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf . Методика, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролирую-	2		

		ются 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.			
9- Контрольный 4	8	Сдача контрольных нормативов Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 2 курса 4 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - Режим доступа: URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf . Методика, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения элективных дисциплин по ФКиС. 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- Контрольный 5	9	Сдача контрольных нормативов Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 3 курса 5 семестра содержатся в учебно-методическом пособии ""Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - Режим доступа: URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf . Методика, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения элективных дисциплин по ФКиС. 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- Контрольный 6	10	Сдача контрольных нормативов Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 3 курса 5 семестра содержатся в учебно-методическом пособии ""Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - Режим доступа: URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf . Методика, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения элективных дисциплин по ФКиС. 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		
-		ИТОГО:	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-практический	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку	1		
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 студента. Характеристика оздоровительной гимнастики и адаптивной физической культуры.

Раздел 10. Контрольный 5

Усовершенствование навыков выполнения нормативов оздоровительной группы. Для освобожденных студентов от практических занятий письменный и устный опрос по методико-практическому разделу и защита реферата по темам оздоровительной направленности. Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 3 курса 5 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту": учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - Режим доступа: URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf.

Раздел 11. Контрольный 6

Усовершенствование навыков выполнения нормативов оздоровительной группы. Проведение с группой специальных физических упражнений (подготовительная часть занятия), с учетом характера заболевания. Для освобожденных студентов от практических занятий письменный и устный опрос по методико-практическому разделу и защита реферата по темам оздоровительной направленности.

Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 3 курса 6 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту": учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - Режим доступа: URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf.

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

Раздел 2. Практический 1

Физическая культура как учебный предмет в содержании высшего профессионального образования. Оценка двигательной активности суточных энергических затрат. Характеристика своего заболевания и составление комплекса упражнений оздоровительной гимнастики.

Раздел 3. Практический 3

Общая физическая подготовка в образовательном процессе дисциплины. Средства и методы адаптивного физического воспитания. Усовершенствование навыков выполнения нормативов оздоровительной группы.

Раздел 4. Практический 4

Общая физическая подготовка в образовательном процессе дисциплины. Средства и методы адаптивного физического воспитания. Усовершенствование навыков выполнения нормативов оздоровительной группы.

Раздел 5. Практический 5

Общая физическая подготовка в образовательном процессе дисциплины. Средства и методы адаптивного физического воспитания. Усовершенствование навыков выполнения нормативов оздоровительной группы.

Раздел 6. Практический 6

Усовершенствование навыков выполнения нормативов оздоровительной группы. Составление и проведение комплекса оздоровительной гимнастики.

Раздел 7. Контрольный 1

Защита реферата по оздоровительной гимнастики с учетом характера своего заболевания.

Раздел 8. Контрольный 3

Усовершенствование навыков выполнения нормативов оздоровительной группы.
Для освобожденных студентов от практических занятий письменный и устный опрос по методико-практическому разделу и защита реферата по темам оздоровительной направленности.
Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 2 курса 3 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту": учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - Режим доступа: URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf.

Раздел 9. Контрольный 4

Усовершенствование навыков выполнения нормативов оздоровительной группы. Проведение с группой общеразвивающих физических упражнений.
Для освобожденных студентов от практических занятий письменный и устный опрос по методико-практическому разделу и защита реферата по темам оздоровительной направленности.
Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 2 курса 4 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту": учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - Режим доступа: URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf.
Ссылка на on-line курс - <https://oiledu.ru/courses/ugntu/fizicheskaya-kultura-i-sport.html>

5. Формы текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации

Перечень оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине приведен Фонде оценочных средств (приложение Б).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Учебно-методическое обеспечение

Сведения об обеспеченности дисциплины основной, дополнительной и учебно-методической литературой приведены в формах № 1-УЛ и № 2-УЛ (приложение А).

6.2. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, рекомендуемых для освоения дисциплины

Названия современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, рекомендуемых для освоения дисциплины	Ссылки на официальные сайты
eLIBRARY.RU - научная электронная библиотека	https://elibrary.ru/
Электронная библиотека УГНТУ	http://www.bibl.rusoil.net
Электронный каталог УГНТУ в интернете	http://www.bibl.rusoil.net/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

7.1. Перечень специальных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр., используемых при реализации дисциплины с перечнем основного оборудования

№ пп	Номер помещения	Оснащенность помещения (перечень основного оборудования)	Наименование помещения
1	1-1	Стойка под диски 2001г.(1); Столы, стулья	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения.
2	1-102	Компьютер в комплекте Intel (монитор LG, клавиатура Genius, мышь Genius, сетев. разветв. Bu(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 Класмас(1); Сервер в сборе INTEL SR2612URR(1); Шкаф монтажный телекоммуникационный 19" напольный (600*1000*2055)(1); Шкаф(ы) для хранения	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования

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

7.2. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, используемых в учебном процессе при освоении дисциплины

№ пп.	Наименование ПО	Лицензионная чистота (реквизиты лицензии, свидетельства о гос. регистрации и т.п., срок действия)
1	eLIBRARY.RU	Дата выдачи лицензии 26.11.2012
2	Office Professional Plus 2010 MICROSOFT	Дата выдачи лицензии 26.11.2012
3	Windows Professional 7 Russian	Дата выдачи лицензии 07.03.2012
4	Windows Professional 8 Russian	Дата выдачи лицензии 16.12.2012
5	Антивирус Kaspersky	Дата выдачи лицензии 27.10.2010

8. Организация обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

Приложение А

Форма № УЛ-1

СВЕДЕНИЯ

об обеспеченности дисциплины основной и дополнительной учебной литературой

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

Направление подготовки (специальность): 21.03.01 Нефтегазовое дело

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

Форма обучения: очная;

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

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

СВЕДЕНИЯ**об обеспеченности дисциплины учебно-методическими изданиями**Наименование дисциплины: (43721) Модуль по физической культуре и спорту (оздоровительная гимнастика)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	http://bibl.rusoil.net	1.00
Примечание – Графы 1-5,8 заполняются кафедрой, графы 6,7 и 9 - библиотекой								

Приложение Б

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОКТФЛ

_____ В.Ш. Мухаметшин

27.06.2024

**Фонд оценочных средств по текущей успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине
(43721) Модуль по физической культуре и спорту (оздоровительная гимнастика)**

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 Письменный и устный опрос
		У(УК-7)		УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент умеет применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни; использовать технико-тактические действия в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис).	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
2	Практический 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 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 Письменный и устный опрос 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 Письменный и устный опрос 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	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос 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 Письменный и устный опрос 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 Письменный и устный опрос 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 Письменный и устный опрос 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 Письменный и устный опрос 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 Письменный и устный опрос 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 Письменный и устный опрос Реферат

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

п/п	Вид оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Шкала оценки
1	2	3	4	5
1	Компьютерное тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий	оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; современные популярные системы физических упражнений; комплексы физических упражнений с учетом характера заболеваний По результатам компьютерного тестирования (25 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 12,5-11,5 баллов. оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; современные популярные системы физических упражнений; комплексы физических упражнений с учетом характера заболеваний. По результатам компьютерного тестирования (25 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ). По результатам компьютерного тестирования (25 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 10,5-9,5 баллов. оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если плохо знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; современные популярные системы физических упражнений; комплексы физических упражнений с учетом характера заболеваний. По результатам компьютерного тестирования (25 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ). По результатам компьютерного тестирования (25 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 8,5-7,5 баллов.

				оценка <i>«неудовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если студент не знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; современные популярные системы физических упражнений; комплексы физических упражнений с учетом характера заболеваний. По результатам компьютерного тестирования (25 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ). По результатам компьютерного тестирования (25 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано менее 7,5 баллов. <i>«зачтено»</i> выставляется обучающемуся, если знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; современные популярные системы физических упражнений; комплексы физических упражнений с учетом характера заболеваний. По результатам компьютерного тестирования (25 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ). По результатам компьютерного тестирования (25 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 9,5-7,5 баллов. <i>«незачтено»</i> выставляется обучающемуся, если не знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания, лечебной физической культуры и оздоровительной гимнастики; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; современные популярные системы физических упражнений; комплексы физических упражнений с учетом характера заболеваний. По результатам компьютерного тестирования (25 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ). По результатам компьютерного тестирования (25 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано менее 7,5 баллов.
2	Педагогическое	Процесс установления соответствия между		оценка <i>«отлично»</i> выставляется обучающемуся, если студент владеет: средствами общей физической и

	измерение	оцениваемыми характеристиками обучаемых и точками эмпирической шкалы, в которой отношения между различными оценками характеристик выражены свойствами числового ряда		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 50-40 баллов. оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если 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. 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. оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если не владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. Набрано менее 10 баллов, либо студент не сдал все пять нормативов. «зачтено» выставляется обучающемуся, если студент владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. По сданным пяти тестам (нормативам) набрано 10-50 баллов. «незачтено» выставляется обучающемуся, если студент не владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. Набрано менее 10 баллов, либо студент не сдал все пять нормативов.
3	Письменный и устный опрос	Оценочное средство для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.	Совокупность вопросов, заданий, упражнений, тестов для	оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если знает: цели и задачи общей физической подготовки 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.

		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)	выполнения контрольных работ, домашних заданий, РГР и иных учебных работ. Комплект билетов для текущей и промежуточной аттестации	питания и спортивной тренировки; структуру подготовки 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 оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовки 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 оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если плохо знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовки студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил на два вопроса. оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент не знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовки 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 «зачтено» выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовки студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интен-
--	--	--	--	---

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

				сдан. «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. «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.
--	--	--	--	---

Приложение В

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

Педагогическое измерение.

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

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

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

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

Письменный и устный опрос.

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

1. Виды физической подготовки.
2. Средства и методы физического воспитания.
3. Управление процессом самостоятельных занятий.
4. Первая помощь при неотложных состояниях: кровотечения, виды кровотечений, симптомы острой кровопотери. Оказание первой помощи при кровотечении, правила наложения жгута.
5. Обморожения. Причины возникновения, признаки и степень обморожения.
6. Оказание первой помощи при обморожении. Профилактические меры, исключаящие обморожение.
7. Понятие травма. Виды и причины возникновения травм. Переломы, виды и признаки переломов. Оказание первой помощи при различных переломах.
8. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, разрывов связок.
9. Оказание первой помощи при травматическом шоке. Обморок. Причины возникновения и симптомы. Оказание первой помощи при обмороке.
10. Раны. Типы ран, причины возникновения, признаки. Оказание первой помощи при получении различных ран.
11. Солнечный удар. Причины возникновения симптомы. Оказание первой помощи при солнечном ударе.
12. Электротравма. Причины получения, признаки электротравмы. Оказание первой помощи при электротравме.
13. Физическая культура – часть человеческой культуры. Формирование физической культуры личности. Средства физической культуры.
14. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. Регуляция функций в организме.
15. Органы как части целостного организма человека. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
16. Строение и общая характеристика мышечной ткани.
17. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.

18. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
19. Сердечнососудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
20. Кровеносная система. Ее строение и функциональные возможности. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
21. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
22. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
23. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
24. Система опоры и движения. Изменения в системе при регулярных физических нагрузках.
25. Покровная и выделительная системы. Их функции и реакции на повышенную двигательную активность.
26. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
27. Понятие двигательная активность и ее составляющие. Разновидности недостаточной двигательной активности. Методы количественной оценки двигательной активности.
28. Гиподинамия, как фактор риска сердечнососудистых и других заболеваний.
29. Правильная осанка. Влияние осанки на функционирование внутренних органов. Понятие коррекция осанки. Коррекция осанки при помощи физических упражнений.
30. Сколиоз. Разновидности сколиоза, противопоказания при сколиозе. Комплекс средств лечебной физической культуры, применяемых при сколиозе.
31. Биоритмы и их влияние на работоспособность.
32. Физиологические механизмы формирования двигательных действий.
33. История развития массажа. Виды массажа и самомассажа. Правила проведения массажа и самомассажа. Показания и противопоказания к применению массажа.
34. Методика проведения самомассажа. Основные приемы самомассажа.
35. Восстановительный комплекс, его составляющие и воздействие на организм.
36. Принцип действия упражнений на растягивание. Активные и пассивные упражнения на растягивание. Противопоказания к выполнению упражнений на растягивание.
37. Понятие аутогенная тренировка. Примеры аутогенной тренировки (1-2 упражнения).
38. Понятие здоровья и его составляющие. Факторы, определяющие здоровье.
39. Формы самостоятельных занятий. Самостоятельные занятия физической культурой в период обучения в университете.
40. Организация режима труда и отдыха в период студенческой жизни.
41. Понятие утомление. Причины его возникновения.
42. Понятие выносливость и способы ее развития. Оздоровительный бег как форма по развитию выносливости.
43. Влияние оздоровительного бега на здоровье человека. Изменения ЧСС в результате занятий оздоровительным бегом.
44. Особенности методики занятий оздоровительным бегом. Задачи и правила занятий оздоровительным бегом для начинающих.
45. Гигиенические требования при проведении занятий оздоровительным бегом. Профилактическое значение оздоровительного бега.
46. Объективные и субъективные факторы обучения и изменение состояния организма студента в процессе обучения.
47. Реакция организма студентов на факторы обучения. Факторы риска, отражающиеся на психофизиологическом состоянии студентов.
48. Утомление и факторы его появления.
49. Работоспособность в учебной деятельности. Факторы, влияющие на работоспособность человека.
50. Работоспособность и биологические ритмы человека.
51. Основы психорегулирующей тренировки. Методика проведения психорегулирующей тренировки. Методы психоэмоциональной разгрузки и самоуправления.

52. Методика произвольного самовнушения, ее содержание. Аутогенная тренировка как метод психологической разгрузки.
53. Основные задачи занятия оздоровительной физической культурой. Физические качества человека и их развитие.
54. Содержание учебно-тренировочного занятия и его построение. Физическая нагрузка и её объём.
55. Функциональные пробы в диагностике функционального состояния и физической работоспособности.
56. Частота сердечных сокращений как интегральный показатель функционального состояния организма.
57. Ортостатическая проба, способ выполнения и средние показатели.
58. Проба Штанге и Генчи, способ выполнения и средние показатели.
59. Проба Ромберга, способ выполнения и средние показатели.
60. Тест Купера, способ выполнения и средние показатели.
61. Гарвардский степ-тест, способ выполнения и средние показатели.
62. Физиологическая кривая и ее изображение.
63. Антропометрические показатели состояния здоровья и физического развития человека.
64. Соматоскопические показатели состояния здоровья и физического развития человека.
65. Телосложение и типы телосложения человека. Простые методы определения физического развития и телосложения человека.
66. Понятие об измерении собственного здоровья. Характеристика функционального состояния организма. Физиометрические показатели функционального состояния организма.
67. Кистевая динамометрия и ее средние показатели.
68. Становая динамометрия, способы измерения и средние показатели.
69. Жизненная емкость легких, способы измерения и средние показатели.
70. ЧСС и АД способы измерения и средние показатели.
71. Самостоятельные занятия физической культурой, их планирование и проведение.
72. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий.
73. Система самоконтроля за состоянием здоровья и физическими возможностями во время самостоятельных занятий.
74. Дневник самоконтроля, показатели самоконтроля.
75. Основные физические качества человека. Средства и методы их развития.
76. Физические упражнения, способствующие развитию физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости.
77. Двигательный объем занятий физическими упражнениями для студентов.
78. Производственная физическая культура, её цели и задачи. Виды производственной гимнастики, методика ее проведения.
79. Понятие «активный отдых» и характеристика основных форм его организации.
80. Физическая культура в свободное время специалистов.
81. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
82. Нетрадиционные системы физических упражнений.
83. Курение и его влияние на организм человека.
84. Наркомания и ее последствия для отдельного человека.
85. Гигиенические основы закаливания. Закаливания воздухом и водой.

ОТВЕТ:

1. 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.

2. 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.

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

Реферат.

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

1. Кровотечения. Виды кровотечений. Оказание первой помощи при кровотечении. Правила наложения жгута.
2. Обморожения. Причины возникновения, признаки и степень обморожения. Оказание первой помощи при обморожении. Профилактические меры, исключающие обморожение
3. Понятие травма. Виды и причины возникновения травм. Оказание первой помощи при травматическом шоке.
4. Переломы. Виды и признаки переломов. Оказание первой помощи при переломах.
5. Ушибы, растяжения, вывихи, разрывы связок. Оказание первой помощи при данных травмах.
6. Обморок. Причины возникновения и симптомы. Оказание первой помощи при обмороке.
7. Раны. Типы ран, причины возникновения, признаки. Оказание первой помощи при получении различных ран.
8. Солнечный удар. Причины возникновения симптомы. Оказание первой помощи при солнечном ударе.
9. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой. Первая помощь при травмах и несчастных случаях.
10. Гиподинамия, как фактор риска сердечно-сосудистых и других заболеваний
11. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности. Причины его возникновения. Внешние признаки утомления и переутомления. Способы преодоления переутомления.
12. Оздоровительный бег как форма по развитию выносливости.
13. Профилактическое значение оздоровительного бега.
14. Работоспособность и биологические ритмы человека. Факторы, влияющие на работоспособность человека.
15. Влияние мышечной деятельности на сердечно-сосудистую систему и на работоспособность человека. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
16. Понятие двигательная активность и ее составляющие. Организация режима труда и отдыха. Оптимальная двигательная активность.
17. Релаксация и её значение при занятиях физическими упражнениями Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека.
18. Формы самостоятельных занятий. Цели и содержание.
19. Осанка и ее влияние на функционирование внутренних органов. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Коррекция осанки при помощи физических упражнений
20. Сколиоз и его разновидности сколиоза. Комплекс средств лечебной физической культуры, применяемых при сколиозе. Противопоказания при сколиозе.
21. Общее представление о строении тела человека.
22. Организм и его функции. Понятие об органе и системе органов.

23. Взаимодействие с внешней средой. Регуляция функций в организме. Гомеостаз.
24. Представление о строении мышечной системе. Функции мышечной системы.
25. Форма и функции костей скелета человека. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
26. Сердечно-сосудистая система, ее строение и функции. Частота сердечных сокращений, артериальное давление крови.
27. Представление о дыхательной системе, функции дыхательной системы. Жизненная ёмкость лёгких, её измерение и показатели.
28. Понятие «максимальное потребление кислорода». Гипоксия.
29. Пищеварительная система, ее строение и функции.
30. Питательные вещества: белки, жиры, углеводы, микроэлементы. Основы правильного питания.
31. Нервная система, ее виды.
32. Центральная нервная система, её отделы и функции.
33. Представление о выделительной системе.
34. Кровь, её состав и функции.
35. Виды массажа. Правила проведения массажа. Показания и противопоказания к применению массажа
36. Самомассаж и методика его проведения. Основные приемы самомассажа. Значение восстановительных средств.
37. Понятие здоровья и его составляющие. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
38. Особенности физического и психического здоровья.
39. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
40. Здоровый образ жизни и его значение. Основные элементы здорового образа жизни.
41. Физическая культура в системе формирования культуры здорового образа жизни.
42. Физическая культура и спорт, как средство сохранения и укрепления здоровья студентов и их спортивного совершенствования.
43. Закаливание. Основные правила закаливания.
44. Значение утренней гигиенической гимнастики и ее воздействия на человека (подбор, последовательность и дозировка упражнений).
45. Физическая культура и спорт, как средство сохранения и укрепления здоровья студентов.
46. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Изменение работоспособности в течение учебного дня студента. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
47. Активный отдых основа организации отдыха при умственной деятельности.
48. Принципы и организация режима рационального питания.
49. Личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек.
50. Гигиена самостоятельных занятий. Питьевой режим, уход за кожей, элементы закаливания.
51. Основы правильного питания. Питание человека, активно занимающегося физическими упражнениями. Роль витаминов в пищевом рационе.
52. Оздоровительная ходьба. Оздоровительный бег.
53. Долголетие и физическая культура.
54. Профилактика травматизма в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
55. Двигательный режим в различном возрасте.
56. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
57. Методы врачебного контроля. Оценка физического развития здоровья. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой.
58. Функциональные пробы.
59. Здоровье и экология. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры.
60. Организация режима труда и отдыха в период студенческой жизни
61. Система самоконтроля за состоянием здоровья и физическими возможностями во время самостоятельных занятий

62. Значение самоконтроля при занятиях физической культурой.
63. Методика самоконтроля физического развития. Показатели самоконтроля.
64. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
65. Дневник самоконтроля, показатели самоконтроля
66. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
67. Функциональные пробы в диагностике функционального состояния
68. Ортостатическая проба, способ выполнения и средние показатели
69. Проба Штанге и Генчи, способ выполнения и средние показатели
70. Проба Ромберга, способ выполнения и средние показатели
71. Тест Купера, способ выполнения и средние показатели
72. Гарвардский степ-тест, способ выполнения и средние показатели
73. Физиологическая кривая, ее изображение
74. Антропометрические показатели состояния здоровья и физического развития человека
75. Телосложение и типы телосложения человека
76. Жизненная емкость легких, способы измерения и средние показатели. ЧСС и АД способы измерения и средние показатели.

Компьютерное тестирование.

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

Правильный ответ - первый

Номер:##43721.1.1.1.1.0(1)

Задание: Система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов, называется

Ответы:

- закаливанием
- гигиенической гимнастикой
- физическими упражнениями

Номер:##43721.1.1.1.2.1.0(1)

Задание: Научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов, так же для профилактики различных заболеваний

Ответы:

- лечебная физическая культура
- реабилитация
- адаптивная физическая культура

Номер:##43721.1.1.1.3.1.0(1)

Задание: Метод восстановления здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами

Ответы:

- реабилитация
- адаптивная физическая культура
- лечебная физическая культура

Номер:##43721.1.1.1.4.1.0(1)

Задание: Отсутствие болезней в сочетании с состоянием полного физического, психического и социального благополучия

Ответы:

- здоровье
- закаливание
- реабилитация

Номер:##43721.1.1.1.5.1.0(1)

Задание: Максимальный объем воздуха, который можно выдохнуть человек после максимального вдоха

Ответы:

- жизненная емкость легких
- кислородная емкость крови
- внешнее дыхание

Номер:##43721.1.1.1.6.1.0(1)

Задание: Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом

Ответы:

- врачебный контроль
- самоконтроль
- самовыражение

Номер:##43721.1.1.1.7.1.0(1)

Задание: Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменением под влиянием занятий физической культурой и спортом

Ответы:

- самоконтроль
- самообладание
- врачебный контроль

Номер:##43721.1.1.1.8.1.0(1)

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

Ответы:

- выносливость
- скорость
- сила

Номер:##43721.1.1.1.9.1.0(1)

Задание: Здоровье человека состоит из трёх компонентов

Ответы:

- физического, психического и социального
- генетический компонент, социальные ресурсы, экология
- окружающая среда, медицинский фактор, иммунитет

Номер:##43721.1.1.1.10.1.0(1)

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

Ответы:

- подготовка тела и организма к основной части занятия
- обучение, совершенствование навыков, сдача нормативов и контрольных тестов
- привести ЧСС в норму после основной части занятия
