

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): **21.05.06 Нефтегазовая техника и технологии**

Направленность: **специализация «Технология бурения нефтяных и газовых скважин»**

Уровень высшего образования: **специалитет**

Форма обучения: **заочная;**

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: заочная

Семестр, в котором преподается дисциплина	Трудоемкость дисциплины				Вид промежуточной аттестации
	Зачетные единицы	Часы			
		Общая	В том числе		
			контактная	СРО	
5	0	328	4	324	диф.зачет;
ИТОГО:	0	328	4	324	

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

№ пп.	Формируемые компетенции	Шифр/ индекс компетенции
1	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-3

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Шифр компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Шифр результата обучения	Результат обучения
УК-7	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	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 подготовленности; зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность

Шифр компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Шифр результата обучения	Результат обучения
			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: заочная

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:	4					4							
лекции (всего)	0												
-в т.ч. лекции on-line курс	0												
практические занятия (ПЗ)	2					2							
-в т.ч. практические занятия on-line курс	0												
лабораторные работы (ЛР)	0												
-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, экзаме- на, консультации)	2					2							
проектная деятельность (ПД)	0												
Самостоятельная работа обучающихся (СРО), все- го в том числе: (указать конкретный вид СРО)	324					324							
выполнение и подготовка к защите курсового про- екта или курсовой работы	0												
выполнение и подготовка к защите РГР работы, реферата, патентных исследований, аналитиче- ских исследований и т.п	32					32							
изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку	253					253							
подготовка к лабораторным и/или практическим занятиям	0												
подготовка к сдаче зачета, экзамена	7					7							
иные виды работ обучающегося (при наличии)	0												
освоение on-line курса	32					32							
самостоятельная проектная деятельность (СПД)	0												
ИТОГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ	328					328							

4. Содержание дисциплины

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

Форма обучения: заочная

Номер темы (раздела)	Название темы (раздела)	Семестр	Трудоемкость, часы					Шифр результата обучения
			Л	ПЗ	ЛР	СРО	Всего	
1	Методико - практический	5				36	36	З(УК-7) У(УК-7)
10	Контрольный 5	5				32	32	В(УК-7)
11	Контрольный 6	5				32	32	В(УК-7)
2	Практический 1	5				32	32	У(УК-7)
3	Практический 3	5				32	32	У(УК-7)
4	Практический 4	5				32	32	У(УК-7)
5	Практический 5	5				32	32	У(УК-7)
6	Практический 6	5				32	32	У(УК-7)
7	Контрольный 1	5		2			2	В(УК-7)
8	Контрольный 3	5				32	32	В(УК-7)
9	Контрольный 4	5				32	32	В(УК-7)

Номер темы (раздела)	Название темы (раздела)	Семестр	Трудоемкость, часы					Шифр результата обучения
			Л	ПЗ	ЛР	СРО	Всего	
	ИТОГО:			2		324	326	

4.4. Перечень практических занятий

Номер раз- дела	№ ПЗ	Тема практического занятия	Трудоемкость, часы		
			очная	очно- заочная	заочная
7- Контрольный 1	1	Сдача контрольных нормативов 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. - 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:			2

4.5. Виды СРО

Номер раздела	Вид СРО	Трудоемкость, часы		
		очная	очно- заочная	заочная
1-Методико - практи- ческий	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку			36
2-Практический 1	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку			32
3-Практический 3	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку			32
4-Практический 4	подготовка к сдаче зачета, экзамена			3
4-Практический 4	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку			29
5-Практический 5	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку			32
6-Практический 6	подготовка к сдаче зачета, экзамена			4
6-Практический 6	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку			28
8-Контрольный 3	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку			32
9-Контрольный 4	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку			32
10-Контрольный 5	выполнение и подготовка к защите РГР работы, реферата, патентных исследований, аналитических исследований и т.п			32
11-Контрольный 6	освоение on-line курса			32
-	ИТОГО:			324

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://oiledu.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 выбранного циклического вида спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).

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 циклических видов спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка). 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 выбранного циклического вида спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка). 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 или по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).

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.

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 или по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).

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.

Ссылка на on-line курс - <https://oiled.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
Электронно-библиотечная система "Инфра-М"	http://znanium.com/
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 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): 21.05.06 Нефтегазовая техника и технологииНаправленность: специализация «Технология бурения нефтяных и газовых скважин»Форма обучения: заочнаяКафедра, 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;			5	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 выполнения СРО; Для выполнения практических занятий;			5	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: (43717) Модуль по физической культуре и спорту (командные виды спорта)

Направление подготовки (специальность): 21.05.06 Нефтегазовая техника и технологии

Направленность специализация «Технология бурения нефтяных и газовых скважин»

Форма обучения заочная:

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;			5	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
(43717) Модуль по физической культуре и спорту (командные виды спорта)**

Направление подготовки (специальность): 21.05.06 Нефтегазовая техника и технологии

Направленность: специализация «Технология бурения нефтяных и газовых скважин»

Уровень высшего образования: специалитет

Форма обучения: заочная

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 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Студент знает как поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; основы спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис); правила спортивных игр; терминологию спортивных игр.	Компьютерное тестирование Письменный и устный опрос
				УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Студент знает как использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Компьютерное тестирование Письменный и устный опрос
		У(УК-7)	использовать средства и методы физического воспитания для физиче-	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности	Студент умеет поддерживать должный уровень физической	Компьютерное тестиро-

			ского 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.	сти для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; основы спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис); правила спортивных игр; терминологию спортивных игр.	вание Письменный и устный опрос
				УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Студент умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Компьютерное тестирование Письменный и устный опрос
				УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Студент умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; основы спортивных игр (футбол,	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
2	Практический 1					

					баскетбол, волейбол; настольный теннис); правила спортивных игр; терминологию спортивных игр.	
				УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Студент умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
3	Практический 3			УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Студент знает как поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; основы спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис); правила спортивных игр; терминологию спортивных игр.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
				УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора	Студент умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора	Педагогическое измерение

				здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	знанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	ние Письменный и устный опрос Реферат
4	Практический 4			УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Студент умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; основы спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис); правила спортивных игр; терминологию спортивных игр.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
				УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Студент умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат

5	Практический 5			УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Студент умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; основы спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис); правила спортивных игр; терминологию спортивных игр.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
				УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Студент умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
6	Практический 6			УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа	Студент умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос

				жизни	нормы здорового образа жизни; основы спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис); правила спортивных игр; терминологию спортивных игр.	Реферат
				УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Студент умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
7	Контрольный 1	В(УК-7)	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	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Студент владеет должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; основами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис); правилами спортивных игр; терминологией спортивных игр.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат

			адаптивной физической культуры.	УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Студент владеет основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
8	Контрольный 3			УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Студент владеет должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; основами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис); правилами спортивных игр; терминологией спортивных игр.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
				УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Студент владеет основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат

					тельности.	
9	Контрольный 4			УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Студент владеет должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; основами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис); правилами спортивных игр; терминологией спортивных игр.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
				УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Студент владеет основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
10	Контрольный 5			УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает	Студент владеет должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает	Педагогическое измерение Письменный и устный

11	Контрольный 6			нормы здорового образа жизни	нормы здорового образа жизни; основами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис); правилами спортивных игр; терминологией спортивных игр.	опрос Реферат
				УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Студент владеет основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
				УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Студент владеет должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; основами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис); правилами спортивных игр; терминологией спортивных игр.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат

				УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Студент владеет основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
--	--	--	--	--	---	--

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

п/п	Вид оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Шкала оценки
1	2	3	4	5
1	Компьютерное тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий	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. 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.

				оценка <i>«удовлетворительно»</i> 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. оценка <i>«неудовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если студент не знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. современные популярные системы физических упражнений. 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. <i>«зачтено»</i> выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. современные популярные системы физических упражнений. 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 15-8 баллов. <i>«незачтено»</i> выставляется обучающемуся, если студент не знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физиче-
--	--	--	--	---

				ского 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.
2	Педагогическое измерение	Процесс установления соответствия между оцениваемыми характеристиками обучаемых и точками эмпирической шкалы, в которой отношения между различными оценками характеристик выражены свойствами числового ряда		оценка <i>«отлично»</i> выставляется обучающемуся, если студент владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. По сданным пяти тестам (нормативов) набрано 50-40 баллов. оценка <i>«хорошо»</i> выставляется обучающемуся, если студент владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. По сданным пяти тестам (нормативов) набрано 39-30 баллов. оценка <i>«удовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если студент плохо владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. По сданным пяти тестам (нормативов) набрано 29-10 баллов оценка <i>«неудовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если студент владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. По сданным пяти тестам (нормативам) набрано 10-50 баллов. <i>«зачтено»</i> выставляется обучающемуся, если студент владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного

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

				системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил менее, чем 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 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. «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
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 «отлично» выставляется обучающемуся, если студент умеет: использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. Реферат сдан вовремя; сохранена структура реферата; реферат оформлен в соответствии с требованиями к оформлению. оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент умеет: использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. Выполнены все пункты, но не полностью раскрыта тема реферата. оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся

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

Приложение В

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

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

ОТВЕТ:

8. Различают общую и специальную физическую подготовку:

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности, при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей.

9. Основные средства физического развития: естественные факторы природы (воздух, солнце, вода); гигиенические условия труда и быта; физические упражнения. Методы выполнения упражнений бывают равномерными, переменными, контрольными, повторными, соревновательными, отягощенными, а также до отказа, игровыми и круговыми.

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

Реферат.

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

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

Студенты, освобожденные от физической культуры или сдачи практических тестов, пишут реферат по своему заболеванию, включающий разделы питания и лечебной физкультуры в посттравматический период или по теме, выданной преподавателем:

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
3. Понятие об органе и системе органов.
4. Влияние экологии на здоровье человека.
5. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
6. Понятие о суставах, связках, сухожилиях и строении мышечной системы.
7. Центральная нервная система, её отделы и функции.
8. Понятие здоровья и его составляющие.
9. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

10. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
11. Организация режима питания, труда и отдыха, двигательной активности.
12. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека. Методы количественной оценки двигательной активности.
13. Личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек.
14. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
15. Общие положения воспитания физических и психических качеств личности в процессе физического воспитания.
16. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
17. Формы самостоятельных занятий. Оптимальная двигательная активность.
18. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
19. Особенности занятий физическими упражнениями на различных возрастных этапах.
20. Тесты самоконтроля за физической подготовленностью.
21. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время.
22. Традиционные и современные оздоровительные системы.
23. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
24. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
25. Профессионально-прикладная физическая подготовка, её цели и задачи.
26. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста нефтегазового производства (по своей специальности).
27. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
28. Физическая культура и спорт в свободное время.
29. Утренняя гигиеническая гимнастика, её цели и задачи.
30. Профессиональные заболевания и травматизм специалистов нефтегазового производства. Профилактика их средствами физической культуры.
31. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.
32. Массаж и его значение для физического развития человека. Виды массажа.
33. Оздоровительный бег, оздоровительная физкультура, оздоровительные тренировки.
34. Основы здорового образа жизни.
35. Основы правильного питания. Питание человека, активно занимающегося физическими упражнениями. Роль витаминов в пищевом рационе.
36. Остеохондроз и его профилактика.
37. Процессы роста и развития организма человека.
38. Травматизм при занятиях физической культурой и спортом, меры по его предупреждению.
39. Физические качества человека, средства и методы их воспитания.
40. Влияние физических упражнений на организм человека.
41. Закаливание организма средствами физической культуры.
42. Закономерности изменения работоспособности студентов.
43. Биоритмы и их значение для жизни человека.
44. Первая помощь при травмах, несчастных случаях и заболеваниях.
45. Основы методики самомассажа.
46. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
47. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
48. Методы оценки уровня здоровья и физического развития. Антропометрические методы исследования.
49. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Функциональные пробы.
50. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.
51. Волейбол: игра и история
52. Развитие баскетбола в России

53. Футбол: история, правила
54. Лапта- спортивная игра
55. Бадминтон и настольный теннис- история развития
56. Травматизм в игровых видах спорта
57. Игровые виды спорта
58. Значение спортивных игр в ВУЗах
59. Психология спортсменов в игровых видах спорта
60. Спортивные игры как средство физического воспитания

Компьютерное тестирование.

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

Фонд тестовых заданий в объеме 180 вопросов находится на порталах <https://testirov.rusoil.net> и <https://do.rusoil.net> (курс <https://do.rusoil.net/user/index.php?id=1213>)

Тестирование проводится в электронном виде, и состоит из 30 вопросов по темам трех лекций . Каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла. Максимально возможный балл - 15.

Вариант тестового задания:

1. Гуморальная регуляция деятельности организма осуществляется

Выберите один ответ:

- a. посредством биоэлектрических импульсов
- b. через кровь, посредством гормонов и других химических веществ
- c. посредством рефлекса

2. Кровеносные сосуды, в которых происходит газообмен

Выберите один ответ:

- a. артерии
- b. капилляры
- c. вены

3. Поскольку физическая культура является частью культуры общества, то ей присущи такие социальные функции, как

Выберите один ответ:

- a. воспитательная, образовательная, ценностно-ориентационная, коммуникативная функции
- b. получение физического и духовного удовольствия от занятий физическими упражнениями
- c. нормативная, преобразовательная, познавательная, экономическая функции

4. Период устойчивой работоспособности студента в учебном году длится:

Выберите один ответ:

- a. 2,5 месяца
- b. 4 месяца
- c. 2 недели

5. Одной из форм физической активности в режиме учебного труда студентов является

Выберите один ответ:

- a. кратковременные перерывы между занятиями

- b. утренняя гимнастика
- c. психическая саморегуляция

6. Функция, которую не выполняет кровеносная система

Выберите один ответ:

- a. все варианты верны
- b. перенос гормонов, питательных веществ и газов
- c. защита организма от инфекций

7. Медленнее всего кровь течет

Выберите один ответ:

- a. в венах
- b. в капиллярах
- c. в артериях

8. Самые мелкие сосуды называются

Выберите один ответ:

- a. венами
- b. капиллярами
- c. артериями

9. Приспособление организма к изменяющимся условиям существования называется

Выберите один ответ:

- a. интеграцией
- b. адаптацией
- c. ассимиляцией

10. В качестве средств физической культуры используются

Выберите один ответ:

- a. двигательные способности человека
- b. федеральные государственные стандарты
- c. физические упражнения

11. Потребление кислорода - это количество кислорода

Выберите один ответ:

- a. фактически используемое организмом в состоянии покоя или при выполнении какой - либо работы
- b. потребляемое организмом при мышечной работе
- c. проходящее через легкие за одну минуту

12. Укажите основную форму физического воспитания в вузе

Выберите один ответ:

- a. учебные занятия
- b. физкультурные и спортивные мероприятия
- c. массовые оздоровительные мероприятия

13. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи

Выберите один ответ:

- a. психологические
- b. физиологические
- c. оздоровительные

14. Самая естественная локомоция человека

Выберите один ответ:

- a. ходьба
- b. прыжки
- c. бег

15. Нервная система

Выберите один ответ:

- a. обуславливает деятельность всего организма
- b. регулирует деятельность различных органов в отдельности
- c. осуществляет обмен кислорода и углекислого газа между тканями тела и атмосферным воздухом

16. Общее количество крови у взрослого человека

Выберите один ответ:

- a. 2-3 литров
- b. 6-7 литров
- c. 4,5-6 литров

17. В процессе пищеварения не участвует

Выберите один ответ:

- a. слюнные железы
- b. поджелудочная железа
- c. селезенка

18. Жидкая ткань, обеспечивающая жизнедеятельность клеток и тканей организма

Выберите один ответ:

- a. лимфа
- b. вода
- c. кровь

19. Роль в защите организма от микробов, ядов и чужеродных для организма клеток тканей играют

Выберите один ответ:

- a. тромбоциты
- b. лейкоциты
- c. эритроциты

20. В качестве критериев физического развития выступают показатели

Выберите один ответ:

- a. рост, вес, окружность грудной клетки
- b. возрастная динамика функциональных показателей
- c. постоянно изменяющиеся условия внешней среды

21. Опорно-двигательный аппарат состоит из

Выберите один ответ:

- a. костей, связок, мышц, мышечных сухожилий
- b. сосудов и капилляров
- c. позвоночного столба.

22. Основная задача физической культуры в обществе

Выберите один ответ:

- a. повышение уровня здоровья населения
- b. адаптация к неблагоприятным факторам среды
- c. все ответы верны

23. Частота дыхания взрослого человека

Выберите один ответ:

- a. 20-24 в мин
- b. 14-18 в мин
- c. 10-12 в мин

24. Общая физическая подготовка – это процесс

Выберите один ответ:

- a. овладения умением расслабляться
- b. нормальной жизнедеятельности человека
- c. совершенствования физических качеств

25. К средствам физического воспитания относятся

Выберите один ответ:

- a. двигательные действия
- b. трудовые действия
- c. физические упражнения

26. Антропометрия – это

Выберите один ответ:

- a. определение физической подготовленности
- b. описание внешних признаков физического развития
- c. измерение морфологических и функциональных признаков, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития

27. Личная гигиена включает

Выберите один ответ:

- a. уход за телом

- b. соблюдение режима дня
- c. использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм

28. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС и артериального давления через

Выберите один ответ:

- a. через час
- b. через 5-15 минут
- c. через 30 минут

29. Сила – это

Выберите один ответ:

- a. способность человека к длительному выполнению работы без снижения ее эффективности
- b. способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
- c. способность человека совершать действия с определенным мышечным напряжением

30. Активная гибкость по сравнению с пассивной

Выберите один ответ:

- a. равна
- b. меньше
- c. больше

31. Высота баскетбольного кольца от пола

- a. 2,75
- b. 2,90
- c. 3,05

32. Размеры баскетбольной площадки

- a. 24мX12м
- b. 28мX15м
- c. 30мX15м

33. Количество персональных фолов в баскетболе

- a. 3
- b. 5
- c. Неограниченно

34. Размер волейбольной площадки

- a. 9x18 м
- b. 10x20 м
- c. 12x24 м

35. Блок – это

- a. технический прием защиты
- b. Нападающий удар
- c. Передача двумя руками сверху

36. Длина биты для игры в мини-лапту

- a. 55-80 см

- b. 60-110 см
- c. 120-140 см

37. Очки при игре в мини-лапту засчитываются в случаях

- a. когда игрок нападения совершает полную перебежку и игрок защиты ловит мяч с лету
- b. Когда игрок нападения совершает несколько перебежек от линии дома до линии кона
- c. Если защитник точно осаливает соперника

38. Какая максимально допустимая длина футбольного поля?

- a. 140 м
- b. 120 м
- c. 110 м
- d. 100 м

39. Для чего служит линия-дуга, примыкающая к штрафной площади футбольного поля?

- a. внутри дуги голкипер может играть руками
- b. внутри дуги голкиперу запрещается играть в мяч любой частью тела
- c. при пенальти всем игрокам, не принимающим участие в выполнении этого удара, надлежит находиться вне дуги

40. Какой забитый мяч в чужие ворота не засчитывается в футболе?

- a. с начального удара
- b. с удара от ворот
- c. с углового удара
- d. со свободного удара

Педагогическое измерение.

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

Студенты сдают контрольно-зачетные тесты и нормативы согласно своей физкультурной группе. 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 уровня физических кондиций студентов, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и наиболее объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения дисциплины ФКиС. Информация, представленная в учебно-методическом пособии, предназначена для студентов очной и заочной форм обучения по программам бакалавриата и специалитета, а также в качестве наглядного пособия для преподавателей.