

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Минцаев Магомед Шамалович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 12.07.2023 18:09:20  
Уникальный программный ключ:  
236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304cc

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

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,  
хранится в ОАСУ ВУЗ  
Сведения о сертификате ЭП  
Кому выдан: **Ибрагимов Ильдус Гамирович, проректор по  
учебной работе**  
Кем выдан: **Федеральное казначейство**  
Действителен: с **01.02.2022** по **01.05.2023**

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Аэробика

Направление подготовки (специальность): **09.03.01 Информатика и вычислительная техника**

Направленность: **профиль «Технологии искусственного интеллекта в нефтегазовой отрасли»**

Уровень высшего образования: **бакалавриат**

Форма обучения: **очная;**

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: **Физическое воспитание  
(Физвоспитания);**

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

Рабочую программу дисциплины разработал(и):

Красулина Н.А. , доцент, канд. хим.наук

Маркешина О.С., ст. преподаватель

Морошенко Е.В., преподаватель

Рецензент

Шафикова Л.Р., доцент, канд. биол. наук

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физическое воспитание (Физвоспитания), обеспечивающей преподавание дисциплины 05.09.2022, протокол №1.

И.о. Заведующий кафедрой  
Физическое воспитание (Физвоспитания) А.В. Греб

СОГЛАСОВАНО

И.о. Заведующий кафедрой ВТИК Д.М. Зарипов

Год приема 2023 г.

Рабочая программа зарегистрирована 19.09.2022 № 1 в УРО и внесена в электронную базу данных

## 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         | 54          | 0         | 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;                   |
| <b>ИТОГО:</b>                             | <b>0</b>                | <b>328</b> | <b>286</b>  | <b>42</b> |                              |

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| Шифр компетенции | Индикаторы достижения компетенций   | Шифр результата обучения | Результат обучения   |
|------------------|---|--------------------------|--|
| УК-7             | УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни | 3(УК-7)                  | Знать:<br>цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной |

| Шифр компетенции | Индикаторы достижения компетенций | Шифр результата обучения | Результат обучения  |
|------------------|-----------------------------------|--------------------------|---|
|                  |                                   |                          | <p>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; основы здоровьесберегающих технологий; основы аэробики; основы профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии.</p> |
|                  |                                   | У(УК-7)                  | <p>Уметь:<br/>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; использовать полученные в аэробике навыки; подбирать здоровьесберегающие технологии и составлять комплекс упражнений</p>                                       |

| Шифр компетенции | Индикаторы достижения компетенций | Шифр результата обучения | Результат обучения   |
|------------------|-----------------------------------|--------------------------|--|
|                  |                                   |                          | профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии.   |
|                  |                                   | В(УК-7)                  | Владеть: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; основами здоровьесберегающих технологий; основами аэробной тренировки; основами профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии. |

### 3. Структура дисциплины

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

Форма обучения: очная

| Вид учебной работы  | Всего и по семестрам, часы |    |   |    |    |    |    |   |   |   |    |    |    |
|---|----------------------------|----|---|----|----|----|----|---|---|---|----|----|----|
|   |                            | 1  | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Контактная работа, всего в том числе:   | <b>286</b>                 | 54 |   | 54 | 62 | 54 | 62 |   |   |   |    |    |    |
| лекции (всего)  | <b>4</b>                   | 4  |   |    |    |    |    |   |   |   |    |    |    |
| -в т.ч. лекции on-line курс   | <b>0</b>                   |    |   |    |    |    |    |   |   |   |    |    |    |
| практические занятия (ПЗ)   | <b>272</b>                 | 48 |   | 52 | 60 | 52 | 60 |   |   |   |    |    |    |
| -в т.ч. практические занятия on-line курс   | <b>0</b>                   |    |   |    |    |    |    |   |   |   |    |    |    |
| лабораторные работы (ЛР)  | <b>0</b>                   |    |   |    |    |    |    |   |   |   |    |    |    |
| контролируемая самостоятельная работа (защита курсового проекта, курсовой работы и др. работ (при наличии)) | <b>0</b>                   |    |   |    |    |    |    |   |   |   |    |    |    |
| -в т.ч. лабораторные работы on-line курс  | <b>0</b>                   |    |   |    |    |    |    |   |   |   |    |    |    |
| иная контактная работа (сдача зачета,   | <b>10</b>                  | 2  |   | 2  | 2  | 2  | 2  |   |   |   |    |    |    |

|   |            |    |  |    |    |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|------------|----|--|----|----|----|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| экзамена, консультации)   |            |    |  |    |    |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| проектная деятельность (ПД)   | <b>0</b>   |    |  |    |    |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся (СРО),<br>всего в том числе: (указать конкретный вид<br>СРО)                       | <b>42</b>  |    |  |    |    | 22 |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| выполнение и подготовка к защите курсового<br>проекта или курсовой работы   | <b>0</b>   | 0  |  | 0  |    |    |  | 0  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| выполнение и подготовка к защите РГР работы,<br>реферата, патентных исследований,<br>аналитических исследований и т.п | <b>0</b>   |    |  |    |    |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| изучение учебного материала, вынесенного на<br>самостоятельную проработку   | <b>28</b>  |    |  |    |    | 15 |  | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подготовка к лабораторным и/или<br>практическим занятиям  | <b>0</b>   |    |  |    |    |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подготовка к сдаче зачета, экзамена   | <b>14</b>  | 0  |  | 0  | 7  | 0  |  | 7  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| иные виды работ обучающегося (при наличии)  | <b>0</b>   |    |  |    |    |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| освоение on-line курса  | <b>0</b>   |    |  |    |    |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| самостоятельная проектная деятельность (СПД)  | <b>0</b>   |    |  |    |    |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ИТОГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>  | <b>328</b> | 54 |  | 54 | 84 | 54 |  | 82 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

#### 4. Содержание дисциплины

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

Форма обучения: очная

| Номер темы<br>(раздела) | Название темы (раздела) | Семестр | Трудоемкость, часы |     |    |     |            | Шифр<br>результата обучения |
|-------------------------|-------------------------|---------|--------------------|-----|----|-----|------------|-----------------------------|
|                         |                         |         | Л                  | ПЗ  | ЛР | СРО | Всего      |                             |
| 1                       | Теоретический           | 1       | 4                  |     |    |     | <b>4</b>   | З(УК-7)                     |
| 10                      | Контрольный 5           | 5       |                    | 2   |    |     | <b>2</b>   | В(УК-7)                     |
| 11                      | Контрольный 6           | 6       |                    | 2   |    |     | <b>2</b>   | В(УК-7)                     |
| 2                       | Практический 1          | 1       |                    | 46  |    |     | <b>46</b>  | У(УК-7)                     |
| 3                       | Практический 3          | 3       |                    | 50  |    |     | <b>50</b>  | У(УК-7)                     |
| 4                       | Практический 4          | 4       |                    | 58  |    | 22  | <b>80</b>  | У(УК-7)                     |
| 5                       | Практический 5          | 5       |                    | 50  |    |     | <b>50</b>  | У(УК-7)                     |
| 6                       | Практический 6          | 6       |                    | 58  |    | 20  | <b>78</b>  | У(УК-7)                     |
| 7                       | Контрольный 1           | 1       |                    | 2   |    |     | <b>2</b>   | В(УК-7)                     |
| 8                       | Контрольный 3           | 3       |                    | 2   |    |     | <b>2</b>   | В(УК-7)                     |
| 9                       | Контрольный 4           | 4       |                    | 2   |    |     | <b>2</b>   | В(УК-7)                     |
|                         | <b>ИТОГО:</b>           |         | 4                  | 272 |    | 42  | <b>318</b> |                             |

#### 4.2. Содержание лекционного курса

| № пп. | Номер раздела   | Название темы   | Трудоемкость, часы |              |         |
|-------|-----------------|---|--------------------|--------------|---------|
|       |                 |   | очная              | очно-заочная | заочная |
| 1     | 1-Теоретический | <b>Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Характеристика аэробики.</b><br>Виды физической подготовки. Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания. Зоны интенсивности физических нагрузок. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений.   | 2                  |              |         |
| 2     | 1-Теоретический | <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.</b><br>Профессионально-прикладная физическая культура как часть культуры труда и физической культуры в целом. Историческая справка по актуальности профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Современное представление о профессионально-прикладной физической подготовке работников промышленного производства. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Цель, задачи и средства ППФП студентов вузов.<br>Факторы, определяющие содержание ППФП инженера. Организация, формы и система контроля ППФП студентов в вузе. Характеристика санитарно-гигиенических условий труда в нефтегазовом производстве. Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускника нефтегазового производства. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Особенности ППФП, студентов будущих специалистов нефтегазового производства, по направлениям и специальностям. Цель, задачи и методические основы производственной физической культуры.<br>Производственная физическая культура в рабочее время. Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультурной минутки. Физическая культура и спорт в свободное время. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха. Дополнительные средства повышения работоспособности. | 2                  |              |         |
| -     |                 | <b>ИТОГО:</b>   | 4                  |              |         |

#### 4.4. Перечень практических занятий

| Номер раздела       | № ПЗ | Тема практического занятия  | Трудоемкость, часы |              |         |
|---------------------|------|---|--------------------|--------------|---------|
|                     |      |   | очная              | очно-заочная | заочная |
| 2-Практический<br>1 | 1    | <b>Специальная физическая подготовка по аэробике. Этап начальной подготовки. Получение первоначальных знаний об аэробике, приобретение умений.</b><br>Проведение практических занятий с использованием по выбору элементов аэробики | 46                 |              |         |

|                         |   |   |    |  |  |
|-------------------------|---|---|----|--|--|
| 3-<br>Практический<br>3 | 2 | <b>Специальная физическая подготовка по аэробике. Формирование специальных навыков на основе приобретенных умений по аэробике.</b><br>Проведение практических занятий с использованием по выбору элементов аэробики   | 50 |  |  |
| 4-<br>Практический<br>4 | 3 | <b>Специальная физическая подготовка по аэробике. Усовершенствование специальных навыков аэробики.</b><br>Проведение практических занятий с использованием по выбору элементов аэробики.  | 58 |  |  |
| 5-<br>Практический<br>5 | 4 | <b>Специальная физическая подготовка по аэробике. Усложнение программы освоения дисциплины.</b><br>Проведение практических занятий с использованием по выбору элементов аэробики.   | 50 |  |  |
| 6-<br>Практический<br>6 | 5 | <b>Специальная физическая подготовка по аэробике. Усложнение программы освоения дисциплины</b><br>Проведение практических занятий с использованием по выбору элементов аэробики   | 58 |  |  |
| 7-<br>Контрольный<br>1  | 1 | <b>Сдача контрольных нормативов</b><br>Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 1 курса 1 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. -<br>Режим доступа: URL: <a href="http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf">http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf</a><br>Методика, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения элективных дисциплин по ФКиС. Информация, представленная в учебно-методическом пособии, предназначена для студентов очной и заочной формы обучения по программам бакалавриата и специалитета, а также в качестве наглядного пособия для преподавателей. | 2  |  |  |
| 8-<br>Контрольный<br>3  | 2 | <b>Сдача контрольных нормативов</b><br>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. -<br>Режим доступа: URL: <a href="http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf">http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf</a><br>Методика, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения элективных дисциплин по ФКиС. Информация, представленная в учебно-методическом пособии, предназначена для студентов очной и заочной формы обучения по программам бакалавриата и специалитета, а также в качестве наглядного пособия для преподавателей. | 2  |  |  |
| 9-<br>Контрольный<br>4  | 3 | <b>Сдача контрольных нормативов</b><br>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. -<br>Режим доступа: URL: <a href="http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf">http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf</a><br>Методика, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения элективных дисциплин по ФКиС. Информация,   | 2  |  |  |



|                         |   |   |     |  |  |
|-------------------------|---|---|-----|--|--|
|                         |   | 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.   |     |  |  |
| 10-<br>Контрольный<br>5 | 4 | <b>Сдача контрольных нормативов</b><br>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. -<br>Режим доступа: URL: <a href="http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf">http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf</a><br>Методика, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения элективных дисциплин по ФКиС. Информация, представленная в учебно-методическом пособии, предназначена для студентов очной и заочной формы обучения по программам бакалавриата и специалитета, а также в качестве наглядного пособия для преподавателей. | 2   |  |  |
| 11-<br>Контрольный<br>6 | 5 | <b>Сдача контрольных нормативов</b><br>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. -<br>Режим доступа: URL: <a href="http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf">http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf</a><br>Методика, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения элективных дисциплин по ФКиС. Информация, представленная в учебно-методическом пособии, предназначена для студентов очной и заочной формы обучения по программам бакалавриата и специалитета, а также в качестве наглядного пособия для преподавателей. | 2   |  |  |
| -                       |   | <b>ИТОГО:</b>   | 272 |  |  |

#### 4.5. Виды СРО

| Номер раздела    | Вид СРО   | Трудоемкость, часы |              |         |
|------------------|---|--------------------|--------------|---------|
|                  |   | очная              | очно-заочная | заочная |
| 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, формирование здорового образа жизни и спортивное воспитание | 13                 |              |         |

|   |        |    |  |  |
|---|--------|----|--|--|
| - | ИТОГО: | 42 |  |  |
|---|--------|----|--|--|

## **Темы для самостоятельной работы обучающихся**

### Раздел 1. Теоретический

Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Характеристика вида спорта аэробика.

### Раздел 10. Контрольный 5

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по аэробике.

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 или по аэробике.

"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](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.

### Раздел 11. Контрольный 6

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по аэробике.

Проведение с группой комплекса специальных физических упражнений (подготовительная часть занятия), с учетом специфики учебно-тренировочных занятий по аэробике. Характеристики аэробики.

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 или по аэробике.

"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](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.

### Раздел 2. Практический 1

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по аэробике. 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 учебно-методическим основам практического занятия по аэробике. Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе дисциплины. Средства и методы физического воспитания. Система физических упражнений на примере аэробики.

### Раздел 4. Практический 4

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по аэробике. Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе дисциплины. Система физических упражнений на примере занятия по аэробике. Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений.

### Раздел 5. Практический 5

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по аэробике. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

### Раздел 6. Практический 6

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по аэробике. Система специальных физических упражнений на примере аэробики. Основы здорового образа жизни и спортивное воспитание студента. Подготовка комплекса специальных упражнений.

### Раздел 7. Контрольный 1

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по аэробике.

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 аэробике.

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

Режим доступа: URL: [http://bibl.rusoil.net/base\\_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf](http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf).

Методика оценки физических кондиций студента, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет объективно оценивать достижение компетенций студентов при изучении элективных

дисциплин по ФКиС. Информация, представленная в учебно-методическом пособии, предназначена для студентов очной и заочной формы обучения по программам бакалавриата и специалитета, а также в качестве наглядного пособия для преподавателей.

### Раздел 8. Контрольный 3

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по аэробике.

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 аэробике.

"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](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.

### Раздел 9. Контрольный 4

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по аэробике.

Проведение с группой комплекса общих физических упражнений. Изучение истории развития аэробики 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 или по аэробике.

"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](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.

## 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 — научная электронная библиотека  | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>                 |
| ЭБС Лань   | <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>         |
| Электронная библиотека УГНТУ   | <a href="http://www.bibl.rusoil.net">http://www.bibl.rusoil.net</a> |
| Электронный каталог библиотеки УГНТУ [электронный ресурс]  | <a href="http://www.bibl.rusoil.net">http://www.bibl.rusoil.net</a> |

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

| № пп. | Номер помещения | Оснащенность помещения (перечень основного оборудования)   | Наименование помещения  |
|-------|-----------------|--|---|
| 1     | УФК-1-13        | боксерские груши (2 шт);;борцовский ковер (1 шт);;гимнастические скамейки (5 шт);;гимнастические стенки (2 шт);;музыкальный проигрыватель (1 шт);;навесные перекладины (2 шт);;Столы, стулья   | Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения. |
| 2     | УФК-1-14        | Компьютер Core i3-540 BenQ 21.5"WIN(1);Компьютер Core i3-550 BenQ 21.5"(1);Компьютер Intel Core 2 Duo E4800(1);Компьютер SAMSUNG INTEL Core 2 Duo E8200(2);Копировальный аппарат Canon FC-128 (с картриджем E-16)(1);МФУ hp LaserJet M1522n MFP(принтер+сканер+копир)(1);Монитор 19 " Acer(1);Монитор ЖК 21,5" Acer V 223HQ Bobol(1);Принтер HP Laser Jet 1018(1);Принтер лазерный hp LaserJet Professional P1102(1);Системный блок AMD Athlon(1);Системный блок C8W/i5-4570/H87(1);Стол компьютерный(1);Стол письменный двухтумбовый(1);Стол письменный угл. 1450*1700 с тумбой(1);Стол письменный угловой СПУ-140 (левый)(1);Шкаф закрытый(3);принтер-1012Q(1);Столы, стулья | Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций  |

|   |           |   |  |
|---|-----------|---|--|
| 3 | УФК-1-14  | Компьютер Core i3-540 BenQ 21.5"WIN(1);Компьютер Core i3-550 BenQ 21.5"(1);Компьютер Intel Core 2 Duo E4800(1);Компьютер SAMSUNG INTEL Core 2 Duo E8200(2);Копировальный аппарат Canon FC-128 (с картриджем E-16)(1);МФУ hp LaserJet M1522n MFP(принтер+сканер+копир)(1);Монитор 19 " Acer(1);Монитор ЖК 21,5" Acer V 223HQ Bobol(1);Принтер HP Laser Jet 1018(1);Принтер лазерный hp LaserJet Professional P1102(1);Системный блок AMD Athlon(1);Системный блок C8W/i5-4570/H87(1);Стол компьютерный(1);Стол письменный двухтумбовый(1);Стол письменный угл.1450*1700 с тумбой(1);Стол письменный угловой СПУ-140 (левый)(1);Шкаф закрытый(3);принтер-1012Q(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. |
| 4 | УФК-1-3   | Музыкальный центр Sony MHC-ECL5\C(1);Стол теннисный STIGA(1);гантели-1 кг (46 шт);;гимнастические коврики (75 шт);гимнастические обручи (20 шт);гимнастические палки (60 шт);гимнастические скамейки (8 шт);гимнастические стенки (6 шт);комплект для бадминтона (20 шт);комплект для настольного тенниса (10 шт);конусы (15 шт);;медболы - 2 кг (15 шт);;медболы-1 кг (15 шт);;музыкальный центр (1 шт);навесные перекладины (2 шт);насос для мячей (1 шт);;сетка для бадминтона (5 шт);;скакалки (30 шт);;столы для настольного тенниса (3 шт);фитнес-эспандеры для ног (9 шт);фитнес-эспандеры для рук (30 шт);Стол, стулья  | Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения.  |
| 5 | УФК-1-5   | Гриф для штанги(1);Диск 50 кг(2);Пирамида(3);Скамья д/жима(1);Стойка д/приседаний(1);Штанга олимпийская(1);Штанга д/пауэра(1);гантели восьмидисковые (8 шт);;гантели шаровые (20 шт):10 кг (2 шт), 8 кг (4 шт), 6 кг (4 шт), 5 кг (4 шт), 4 кг (4 шт), 3 кг (2 шт);;гимнастическая стенка (1 шт);;гири (20 шт);;грифы для штанг (3 шт);;диски-0,5-50 кг (50 шт);;комплексный гимнастический тренажер (1 шт);;музыкальный центр (1 шт);навесная перекладина (1 шт);;пирамиды (4 шт);;скамья для жима (1 шт);;стойка для приседаний (1 шт);;штанга для пауэрлифтинга (1 шт);;штанга олимпийская (1 шт);;Стол, стулья  | Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения.  |
| 6 | УФК-2-203 | Кольцо баскетбольное амортизационное профессиональное(1);Учебно-тренировочный комплекс "Полоса препятствий"(1);весы напольные (1 шт);ворота мини-футбольные (2 шт);;гимнастические коврики (50 шт);;гимнастические обручи (20 шт);;гимнастические палки (29 шт);;гимнастические скамейки (8 шт);;гимнастические стенки (12 шт);;динамометр (1 шт);;комплект для бадминтона (20 шт);;мячи баскетбольные (8 шт);;мячи волейбольные (4 шт);;мячи мини-футбольные (4 шт);;навесные перекладины (2 шт);;насос для мячей (4 шт);;ростомер (1 шт);;скакалки (25 шт);;фитболы (25 шт);;Стол, стулья   | Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения.  |
| 7 | УФК-2-305 | тренажеры для развития основных групп мышц (20 шт);Стол, стулья   | Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения.  |

|    |        |  |  |
|----|--------|--|--|
| 8  | 1-132  | Скамья на метал.каркасе 2500*230*310(3);гимнастические коврики (45 шт);;гимнастические обручи (20 шт);;гимнастические скамейки (6 шт);;гимнастические стенки (4 шт);;конусы (10 шт);;музыкальный центр (1 шт);мячи баскетбольные (15 шт);;мячи волейбольные (13 шт);;навесные перекладины (2 шт);;сетка волейбольная (1 шт);;скакалки (24 шт);;щиты баскетбольные (2 шт);;Столы, стулья  | Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения.  |
| 9  | 1-217  | Ком-р(сист блок i5-10500T,монитор HP P24v,клавиатура+мышь HP)(1);Комплект оборудования для видео-конференц-связи (телевизор,крепление,веб-камера)(1);Столы, стулья   | Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения.  |
| 10 | 1-420в | Компьютер Intel Core 2 Duo E8200(1);Компьютер WIN i3-550(2);Компьютер персональный i3-4170/21,5" PHILIPS 226V4LAB(2);Монитор 19" Acer(1);Монитор ASUS VA24DQ Black 23,8", шт(3);Принтер лазерный HP Laser Jet 3055 <Q6503A>(1);Сервисное устройство д\очистки Katun 3 м(1);Системный блок Intel Core i3-2100(1);Шкаф(ы) для хранения   | Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования  |
| 11 | 8-214  | Дополнение к заднику( горизонт-растяжной)(1);Комплект светового оборудования(1);Монитор сценический(2);Прибор с полным вращением Gp Yros 575 Pro(3);Прибор с полным вращением,3металич Гобо(3);Прибор с полным вращением,9 Дихроичных(2);Проектор Panasonic PT-DX100ELK стационарный широкоформатный(1);Прожектор линзовый ARTSPOT(12);Прожектор сценический American DJ PAR 64 Pro 1/4 LED black(19);Рояль(1);Сабвуфер Martin Audio 8218(2);Сейф VALBERG FRS-51 EL(1);Сканирующий многолучевой эффект Martin Mania E1*500(4);Стробоскоп,лампа в ком-те,управление DMX(1);Сценический светильник(8);Экран проекционный AVstumpfl Fullwhite 800*600 см,рама+4 кольца д\подвеса(1);Эл.лебедка C-220(1);Эл.лебедка C-220(5);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). |

## 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     | Office 2007 Open License | Дата выдачи лицензии 10.12.2009, Поставщик: ЗАО "СофтЛайн Трейд"   |
| 2     | Windows Vista + DVD      | Дата выдачи лицензии 29.11.2007, Поставщик: ООО "Академия повышения конкурентоспособности" договор № 11-29 |
| 3     | 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: (43716)Аэробика

Направление подготовки (специальность): 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность: профиль «Технологии искусственного интеллекта в нефтегазовой отрасли»

Форма обучения: очная;

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: Физическое воспитание (Физвоспитания);

| 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;                      | 1,3,4,5,6 |              |         | Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : СФУ, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/157655">https://e.lanbook.com/book/157655</a>   | 1           | <a href="http://www.e.lanbook.com">http://www.e.lanbook.com</a> | 1.00                       |
| Основная литература | Для выполнения СРО; Для выполнения практических занятий;                      | 1,3,4,5,6 |              |         | Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Л. С. Алаева. — Омск : СибГУФК, 2019. — 88 с. — ISBN 978-5-91930-121-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/142465">https://e.lanbook.com/book/142465</a>   | 1           | <a href="http://www.e.lanbook.com">http://www.e.lanbook.com</a> | 1.00                       |
| Основная литература | Для выполнения СРО; Для выполнения практических занятий; Для изучения теории; | 1,3,4,5,6 |              |         | Программа организации и реализации элективной дисциплины по физической культуре и спорту "Фитнес-направление: Аэробика" с использованием различных фитнес-программ для студентов очной и заочной форм обучения по программам бакалавриата и специалитета : учебное пособие / Н. А. Красулина, О. С. Маркешина, О. А. Гнилицкая ; УГНТУ, каф. ФВ. - Уфа : Нефтегазовое дело, 2020. - 2,98 Мб. - ISBN 987-5-98755-283-2. - № гос. регистрации 987-5-98755-283-2. URL: <a href="http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina25.pdf">http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina25.pdf</a> . (дата обращения: 17.11.2020). - Текст: электронный. | 1           | <a href="http://bibl.rusoil.net">http://bibl.rusoil.net</a>     | 1.00                       |



|  |   |           |  |  |   |   |   |      |
|--|---|-----------|--|--|---|---|---|------|
| Основная литература  | Для выполнения СРО; Для выполнения практических занятий; Для изучения теории; | 1,3,4,5,6 |  |  | Программа организации и реализации элективной дисциплины по физической культуре и спорту "Фитнес-направление: Аэробика" с использованием различных фитнес-программ для студентов очной и заочной форм обучения по программам бакалавриата и специалитета [Электронный ресурс] : учебное пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2020. - 2,98 Мб. - Б. ц. URL: <a href="http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina25.pdf">http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina25.pdf</a> | 1 | <a href="http://bibl.rusoil.net">http://bibl.rusoil.net</a> | 1.00 |
| Дополнительная литература  | Для изучения теории;  | 1,3,4,5,6 |  |  | Шафикова, Л. Р. Тестовый контроль в системе измерения и оценки физической и функциональной подготовленности студентов : учебное пособие / Л. Р. Шафикова, А. В. Греб, О. С. Маркешина ; УГНТУ, каф. ФВ. - Уфа : УГНТУ, 2019. - 1,16 Мб. - URL: <a href="http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Shafikova1.pdf">http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Shafikova1.pdf</a> . - Текст : электронный.   | 1 | <a href="http://bibl.rusoil.net">http://bibl.rusoil.net</a> | 1.00 |
| Дополнительная литература  | Для выполнения СРО; Для выполнения практических занятий;                      | 1,3,4,5,6 |  |  | Шафикова, Л. Р. Гимнастика в системе физического воспитания студентов нефтегазовых вузов : учебное пособие / Л. Р. Шафикова ; УГНТУ, каф. ФВ. - Уфа : УГНТУ, 2018. - 0,99 Мб. - URL: <a href="http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Shafikova.pdf">http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Shafikova.pdf</a> . - Текст : электронный.   | 1 | <a href="http://bibl.rusoil.net">http://bibl.rusoil.net</a> | 1.00 |
| Дополнительная литература  | Для выполнения СРО; Для выполнения практических занятий;                      | 1,3,4,5,6 |  |  | Малушко, О. А. Силовые упражнения в общей физической подготовке студента: учебное пособие / О. А. Малушко, О. А. Гнилицкая, О. В. Азовцева; УГНТУ, каф. ФВ. - Уфа: УГНТУ, 2019. - 2,42 Мб. - URL: <a href="http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Malushko.pdf">http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Malushko.pdf</a> . (дата обращения: 07.04.2021) - Текст : электронный.   | 1 | <a href="http://bibl.rusoil.net">http://bibl.rusoil.net</a> | 1.00 |
| Примечание – Графы 1-5,8 заполняются кафедрой, графы 7 и 9 - библиотекой |   |           |  |  |   |   |   |      |

Составил:

Красулина Н.А. , доцент, канд. хим.наук

Маркешина О.С., ст. преподаватель

Морошенко Е.В., преподаватель

Год приема 2023 г.



**СВЕДЕНИЯ****об обеспеченности дисциплины учебно-методическими изданиями**Наименование дисциплины: (43716)АэробикаНаправление подготовки (специальность): 09.03.01 Информатика и вычислительная техникаНаправленность профиль«Технологии искусственного интеллекта в нефтегазовой отрасли»Форма обучения очная;Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: Физическое воспитание (Физвоспитания);

| 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 |              |         | Степ-аэробика как средство элективных видов физической культуры : учебно-методическое пособие / составитель О. О. Райнхардт. — Пермь : ПГГПУ, 2018. — 67 с. — ISBN 978-5-85219-006-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/129502">https://e.lanbook.com/book/129502</a>   | 1           | 0                      | <a href="http://www.e.lanbook.com">http://www.e.lanbook.com</a> | 1.00                       |
| Для выполнения СРО;Для выполнения практических занятий;                     | 1,3,4,5,6 |              |         | Магомедов, Р. Р. Фитбол-аэробика и степ-аэробика : учебно-методическое пособие / Р. Р. Магомедов, Н. Н. Голякова, О. А. Голяков ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : СГПИ, 2019. — 176 с. — ISBN 978-5-907161-31-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/136129">https://e.lanbook.com/book/136129</a>   | 1           | 0                      | <a href="http://www.e.lanbook.com">http://www.e.lanbook.com</a> | 1.00                       |
| Для выполнения СРО;Для выполнения практических занятий;Для изучения теории; | 1,3,4,5,6 |              |         | Развитие выносливости у студентов всех направлений подготовки и всех форм обучения по программам специалитета и бакалавриата по дисциплинам "Физическая культура и спорт" и "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост. Д. М. Насибуллина. - Уфа : УГНТУ, 2020. - 272 Кб. - URL: <a href="http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Nasibullina11.pdf">http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Nasibullina11.pdf</a> . | 1           | 0                      | <a href="http://bibl.rusoil.net">http://bibl.rusoil.net</a>     | 1.00                       |

|   |           |  |   |   |   |   |      |
|---|-----------|--|---|---|---|---|------|
| Для выполнения СРО;Для выполнения практических занятий;Для изучения теории; | 1,3,4,5,6 |  | Стрелецкая, Ю. В. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Ю. В. Стрелецкая, Т. В. Калинина. — Великие Луки : Великолукская ГСХА, 2020. — 67 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/161323">https://e.lanbook.com/book/161323</a> (дата обращения: 18.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.  | 1 | 0 | <a href="http://www.e.lanbook.com">http://www.e.lanbook.com</a> | 1.00 |
| Для выполнения СРО;Для выполнения практических занятий;Для изучения теории; | 1,3,4,5,6 |  | 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: <a href="http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf">http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf</a> . | 1 | 0 | <a href="http://bibl.rusoil.net">http://bibl.rusoil.net</a>     | 1.00 |
| Примечание – Графы 1-5,8 заполняются кафедрой, графы 6,7 и 9 - библиотекой  |           |  |   |   |   |   |      |

Составил:

Красулина Н.А. , доцент, канд. хим.наук

Маркешина О.С., ст. преподаватель

Морошенко Е.В., преподаватель

Год приема 2023 г.

## Приложение Б

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

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,  
хранится в ОАСУ ВУЗ

Сведения о сертификате ЭП

Кому выдан: **Ибрагимов Ильдус Ганирович, проректор по учебной работе**

Кем выдан: **Федеральное казначейство**

Действителен: с **01.02.2022** по **01.05.2023**

### Фонд оценочных средств по текущей успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

#### Аэробика

Направление подготовки (специальность): 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность: профиль «Технологии искусственного интеллекта в нефтегазовой отрасли»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная;

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: Физическое воспитание (Физвоспитания);

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

Уфа

ФОС по текущей успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разработал (и):

Красулина Н.А. , доцент, канд. хим.наук

Маркешина О.С., ст. преподаватель

Морошенко Е.В., преподаватель

Рецензент

Шафикова Л.Р., доцент, канд. биол. наук

ФОС по текущей успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине рассмотрен и одобрен на заседании кафедры Физическое воспитание (Физвоспитания), обеспечивающей преподавание дисциплины 05.09.2022, протокол №1.

И.о. Заведующий кафедрой

Физическое воспитание (Физвоспитания) А.В. Греб

СОГЛАСОВАНО

И.о. Заведующий кафедрой ВТИК Д.М. Зарипов

Год приема 2023 г.

ФОС по текущей успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине  
зарегистрирован 19.09.2022 № 1 в отделе УРО и внесен в электронную базу данных

### 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     | Теоретический                            | З(УК-7)                  | цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. современные популярные системы физических упражнений; основы здоровьесберегающих технологий; основы аэробики; основы профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии. | УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни | студент знает, как поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и как соблюдать здоровый образ жизни; структуру практического занятия по аэробике, основные понятия аэробики, теоретические основы выполнения элементов аэробики, методику составления аэробной связки из базовых шагов и элементов аэробики. | Компьютерное тестирование<br>Письменный и устный опрос |
| 2     | Практический 1                           | У(УК-7)                  | технологий; основы аэробики; основы профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии.  | УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни | студент умеет поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной   | Педагогическое измерение<br>Письменный и устный опрос  |

|   |                |  |  |   |   |  |
|---|----------------|--|--|---|---|--|
|   |                |  |  |   | деятельности и соблюдать здоровый образ жизни; составлять и выполнять аэробные связки из базовых шагов и элементов аэробики.  | Реферат  |
| 3 | Практический 3 |  |  | УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни | студент умеет поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать здоровый образ жизни; составлять и выполнять аэробные связки из базовых шагов и элементов аэробики. | Педагогическое измерение<br>Письменный и устный опрос<br>Реферат |
| 4 | Практический 4 |  |  | УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни | студент умеет поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать здоровый образ жизни; составлять и  | Педагогическое измерение<br>Письменный и устный опрос<br>Реферат |



|   |                |  |  |   |   |  |
|---|----------------|--|--|---|---|--|
|   |                |  |  |   | выполнять аэробные связки из базовых шагов и элементов аэробики.  |  |
| 5 | Практический 5 |  |  | УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни | студент умеет поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать здоровый образ жизни; составлять и выполнять аэробные связки из базовых шагов и элементов аэробики. | Педагогическое измерение<br>Письменный и устный опрос<br>Реферат |
| 6 | Практический 6 |  |  | УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни | студент умеет поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать здоровый образ жизни; составлять и выполнять аэробные связки из базовых шагов и элементов аэробики. | Педагогическое измерение<br>Письменный и устный опрос<br>Реферат |

|   |               |         |  |   |   |  |
|---|---------------|---------|--|---|---|--|
| 7 | Контрольный 1 | В(УК-7) |  | УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни | студент владеет способами достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; студент соблюдает здоровый образ жизни; студент имеет навыки составления и выполнения аэробных связок из базовых шагов и элементов аэробики. | Педагогическое измерение<br>Письменный и устный опрос<br>Реферат |
| 8 | Контрольный 3 |         |  | УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни | студент владеет способами достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; студент соблюдает здоровый образ жизни; студент имеет навыки составления и выполнения аэробных связок из базовых шагов и элементов аэробики. | Педагогическое измерение<br>Письменный и устный опрос<br>Реферат |

|    |               |  |  |   |   |  |
|----|---------------|--|--|---|---|--|
| 9  | Контрольный 4 |  |  | УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни | студент владеет способами достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; студент соблюдает здоровый образ жизни; студент имеет навыки составления и выполнения аэробных связок из базовых шагов и элементов аэробики. | Педагогическое измерение<br>Письменный и устный опрос<br>Реферат |
| 10 | Контрольный 5 |  |  | УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни | студент владеет способами достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; студент соблюдает здоровый образ жизни; студент имеет навыки составления и выполнения аэробных связок из базовых шагов и элементов аэробики. | Педагогическое измерение<br>Письменный и устный опрос<br>Реферат |

|    |               |  |  |   |   |  |
|----|---------------|--|--|---|---|--|
| 11 | Контрольный 6 |  |  | УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни | студент владеет способами достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; студент соблюдает здоровый образ жизни; студент имеет навыки составления и выполнения аэробных связок из базовых шагов и элементов аэробики. | Педагогическое измерение<br>Письменный и устный опрос<br>Реферат |
|----|---------------|--|--|---|---|--|

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

| п/п | Вид оценочного средства   | Краткая характеристика оценочного средства  | Представление оценочного средства в фонде | Шкала оценки   |
|-----|---------------------------|---|---|--|
| 1   | 2                         | 3   | 4   | 5  |
| 1   | Компьютерное тестирование | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося | Фонд тестовых заданий                     | 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.<br>оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. современные популярные системы физических упражнений. По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ)по результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 13-12 баллов.</p> <p>оценка <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.</p> <p>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.</p> <p><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.</p> |
|--|--|--|---|

|   |                          |  |  |   |
|---|--------------------------|--|--|---|
|   |                          |  |  | <p>современные популярные системы физических упражнений. По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 11-8 баллов.</p> <p>«незачтено» выставляется обучающемуся, если студент не знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. современные популярные системы физических упражнений. По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано менее 8 баллов.</p>  |
| 2 | Педагогическое измерение | Процесс установления соответствия между оцениваемыми характеристиками обучаемых и точками эмпирической шкалы, в которой отношения между различными оценками характеристик выражены свойствами числового ряда |  | <p>оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. По сданным пяти тестам (нормативов) набрано 50-40 баллов.</p> <p>оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. По сданным пяти тестам (нормативов) набрано 39-30 баллов.</p> <p>оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент плохо владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. По сданным пяти тестам (нормативов) набрано 29-10 баллов.</p> <p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент не владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в</p> |

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

|   |         |   |  |  |
|---|---------|---|--|--|
|   |         |   |  | <p>спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил на два вопроса.</p> <p>оценка «<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</p> <p>«<i>зачтено</i>» выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил на два и более вопроса.</p> <p>«<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</p> |
| 4 | Реферат | Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор | 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  |



|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.</p> | <p>оценка <i>«хорошо»</i> выставляется обучающемуся, если студент умеет: использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. Выполнены все пункты, но не полностью раскрыта тема реферата.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p><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.</p> <p><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.</p> |
|--|--|---|--|

## 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 аэробике.
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. Построение и содержание самостоятельных занятий по специальной физической подготовке.
9. Методика определения частоты сердечных сокращений.
10. Нормы двигательной активности.
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 аэробикой.
16. Элементы круговой тренировки в домашних условиях.
17. Функциональные пробы, антропометрические измерения.
18. Профилактика профессиональных заболеваний с использованием средств спортивной подготовки.
19. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
20. История Олимпийских игр и их значение.
21. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
22. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира.
23. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
24. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.
25. Участие российских спортсменов-параолимпийцев в развитии Параолимпийского движения в России и мире.
26. Гиподинамия, как фактор риска сердечно-сосудистых и других заболеваний.
27. Дневник самоконтроля (самонаблюдения).
28. Физические упражнения, способствующие развитию быстроты на примере аэробики.
29. Физические упражнения, способствующие развитию выносливости на примере аэробики.
30. Физические упражнения, способствующие развитию гибкости на примере выбранного вида спорта.
31. Физические упражнения, способствующие развитию ловкости на примере аэробики.
32. Физические упражнения, способствующие развитию силы на примере аэробики.
33. Физические упражнения, способствующие развитию координации на примере аэробики.
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.

40. Гигиенические требования к одежде для занятий на закрытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.
41. Определение понятия профессионально-прикладной физической
42. Внешние признаки утомления и переутомления.
43. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры и спорта.
44. Физическая культура и спорт, как средство сохранения и укрепления здоровья студентов.
45. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
46. Основы спортивной тренировки по аэробике

Фонд оценочных средств элективных дисциплин по физической культуре и спорту для студентов очной и заочной форм обучения по программам бакалавриата и специалитета" [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2019. - 780 Кб. - Режим доступа: [http://bibl.rusoil.net/base\\_docs/UGNTU/FV/Krasulina20.pdf](http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina20.pdf)

### Реферат.

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

Студенты, освобожденные от физической культуры или сдачи практических тестов, выполняют реферат или презентацию по своему заболеванию, включающий разделы питания и лечебной физкультуры в постреабилитационный период или по аэробике.

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

### ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ПО ПРЕДМЕТУ «Элективные дисциплины по ФКиС. АЭРОБИКА»

1. Возникновение аэробики и её классификация.
2. Особенности оздоровительной аэробики как вида физкультурно-спортивной деятельности.
3. Место аэробики в моей жизни.
4. Влияние занятий аэробикой на кардио-респираторную систему.
5. Занятия спортом как средство развития профессионально значимых жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
6. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
7. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Оздоровительный эффект аэробных упражнений.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента посредством занятий аэробикой.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста.
16. Профилактика травматизма при занятиях оздоровительной аэробикой.
17. Основные методы, используемые при проведении занятий по аэробике.
18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

21. Оздоровительная аэробика как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
22. Методы самоконтроля при занятиях аэробикой.
23. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма.
24. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
25. Функции дыхания при выполнении физических упражнений.
26. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
27. Методы физического воспитания.
28. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
29. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
30. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
31. Разновидности силовых уроков.
32. Формы занятий физическими упражнениями.
33. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение.
34. Предупреждение простудных заболеваний с помощью физических упражнений.
35. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
36. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
37. Разновидности танцевальной аэробики.
38. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
39. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

### Компьютерное тестирование.

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

Фонд тестовых заданий в объеме 90 вопросов по ОФП и аэробике находится в системе дистанционного обучения на платформе LMS Moodle в курсе "АЭРОБИКА. Цикл элективных дисциплин по физической культуре и спорту" <https://do.rusoil.net/mod/quiz/view.php?id=59942>

В тесте 20 вопросов по 1 баллу. Максимальное количество набранных баллов - 20 баллов. На тест выделено время 20 минут.

### ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ОФП)

1. С низкого старта бегут дистанцию

Выберите один ответ:

- a. 5000 м
- b. 100 м
- c. 3000 м

2. К показателям физической подготовленности относятся

Выберите один ответ:

- a. время задержки дыхания
- b. сила, выносливость, скорость, гибкость и ловкость
- c. вес, рост

3. К признакам перетренированности относятся

Выберите один ответ:

- a. быстрое наступление утомления при повышенной потливости
- b. хорошая подвижность суставов
- c. способность длительно выполнять упражнения

4. Страна первых Олимпийских Игр

Выберите один ответ:

- a. Греция
- b. Италия
- c. Канада

5. Физическое совершенство – это

Выберите один ответ:

- a. наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность
- b. гармоничное телосложение
- c. высшая степень психофизической подготовленности

6. К тактической подготовке относится

Выберите один ответ:

- a. овладение техникой
- b. овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы
- c. воспитание морально-волевых качеств

7. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется

Выберите один ответ:

- a. специальной физической подготовкой
- b. общей физической подготовкой
- c. физическим развитием

8. Выберите вариант совместимых видов физических упражнений (с точки зрения техники безопасности)

Выберите один ответ:

- a. бег по дорожке и футбол на поле
- b. футбол и метание гранаты
- c. бег и упражнения на гимнастических снарядах

9. Работоспособность можно повысить за счёт

Выберите один ответ:

- a. отдельного питания
- b. пассивного отдыха
- c. систематических тренировок

10. Род деятельности с малой мышечной нагрузкой, работа в сидячем положении и большое нервно-мышечное напряжение характерно для профессий связанных с

Выберите один ответ:

- a. механическими приспособлениями
- b. однообразными движениями
- c. умственным трудом

11. Медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой называется

Выберите один ответ:

- a. математический контроль
- b. рабочий контроль
- c. учебно-педагогический контроль

12. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу

Выберите один ответ:

- a. применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт)
- b. применение вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость
- c. адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией

13. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту – это

Выберите один ответ:

- a. конный спорт
- b. баскетбол
- c. тяжелая атлетика

14. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя

Выберите один ответ:

- a. пять этапов
- b. три этапа
- c. два этапа

15. Степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями и надежностью исполнения, называется

Выберите один ответ:

- a. техническим мастерством
- b. двигательным навыком
- c. двигательной одаренностью

16. Производственная физическая культура проявляется в форме

Выберите один ответ:

- a. рабочего утомления в течение рабочего времени
- b. производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур
- c. оптимальных методов и средств производственной физической культуры

17. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) – это

Выберите один ответ:

- a. подготовка к деятельности в экстремальных условиях
- b. специализация в каком-либо виде спорта
- c. совершенствование двигательных умений и навыков, определяющих эффективность профессиональной деятельности

18. Девиз Олимпийских Игр – это

Выберите один ответ:

- a. сильнее, смешнее, выше
- b. выше, быстрее, сильнее
- c. быстрее, громче, сильнее

19. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе

Выберите один ответ:

- a. связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой
- b. оздоровительной направленности
- c. всестороннего развития личности

20. Работа нефтяника, связанная с тяжелым физическим трудом – это

Выберите один ответ:

- a. архитектор
- b. инженер бурения нефтяных и газовых скважин
- c. инженер систем автоматизации и управления в нефтегазовой промышленности

21. Результат функциональной пробы используется для оценки

Выберите один ответ:

- a. техники выполнения упражнений
- b. функционального состояния и тренированности организма
- c. типа дыхания

22. К активным средствам физической реабилитации относятся

Выберите один ответ:

- a. мышечная релаксация
- b. элементы спорта и спортивной подготовки
- c. мануальная терапия

23. Цель обучения на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия

Выберите один ответ:

- a. формирование двигательного умения, создание предпосылки для вариативного выполнения этого действия
- b. формирование основы техники изучаемого движения, что бы добиться его выполнения в общих чертах
- c. ознакомление, первоначальное разучивание движений

24. Отличительными признаками двигательного умения являются

Выберите один ответ:

- a. автоматичность управления двигательными действиями
- b. постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия
- c. нестабильность в выполнении двигательного действия

25. Одним из основных факторов, определяющих условия труда специалистов нефтегазового производства, является

Выберите один ответ:

- a. повышенная физическая нагрузка при выполнении отдельных видов работ
- b. неблагоприятная обстановка в коллективе
- c. глубина бурения скважины

26. Если перед каждым занятием наблюдается примерно одинаковая величина пульса, это говорит о

Выберите один ответ:

- a. недостаточной тренированности организма.
- b. плохом самочувствии
- c. хорошем восстановлении организма

27. Абсолютная сила – это

Выберите один ответ:

- a. способность человека преодолевать внешнее сопротивление
- b. сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека
- c. максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела

28. Всемирная летняя Универсиада в России была проведена в

Выберите один ответ:

- a. 2013 году
- b. 2010 году
- c. 2012 году

29. Основными факторами, определяющими содержание ППФП, являются

Выберите один ответ:

- a. географические черты региона, в который направляются выпускники
- b. индивидуальные особенности будущих специалистов
- c. условия и характер труда специалистов

30. Специфическая функция ППФП

Выберите один ответ:

- a. обеспечивает содействие развитию профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков
- b. призвана укреплять и сохранять профессиональное здоровье, способствовать формированию необходимых личностных качеств и способностей, повышать и поддерживать на высоком уровне профессиональную работоспособность.
- c. состоит в содействии успешности труда в целом, межличностному общению, семейному и физическому благополучию и др.



## ТЕСТЫ ПО АЭРОБИКЕ

1 Оздоровительная аэробика – это:

- а) одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой;
- б) силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения;
- в) вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках;
- г) вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

2 Разновидностью аэробики не является:

- а) оздоровительная аэробика;
- б) спортивная аэробика;
- в) прикладная аэробика;
- г) фигурная аэробика.

3 Спортивная аэробика — это:

- а) одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой;
- б) система физических упражнений, направленная на улучшение гибкости и подвижности суставов;
- в) система физических упражнений, направленная на подготовку спортсменов других видов спорта;
- г) вид спорта, в котором используются элементы художественной, спортивной гимнастики и акробатики.

4 Прикладная аэробика — это:

- а) занятия аэробикой с лицами, имеющими постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья;
- б) дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта, а также в производственной гимнастике, в лечебной физической культуре;
- в) одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой;
- г) олимпийский вид спорта.

5 Силовая аэробика — это:

- а) упражнения, выполняемые на специальной платформе;
- б) всевозможные упражнения со снарядами или с использованием собственного веса тела, целью которых является преодоление внешнего сопротивления или противодействия ему за счет мышечных усилий;
- в) занятия, в котором для разогрева мышц используются танцевальные аэробные упражнения с силовой направленностью;
- г) занятия, проводимые в воде.

6 Что такое Фитнес:

- а) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма;
- б) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм;
- в) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата;
- г) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств.

7 Спорт — это:

- а) педагогический процесс, направленный на всестороннее гармоничное развитие личности;
- б) составная часть физической культуры, исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специальной практике подготовки человека к соревнованиям;
- в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни;
- г) специальный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии.

8 Какой темп физических упражнений дает большую нагрузку при циклических упражнениях?

- а) медленный;
- б) средний;
- в) быстрый;
- г) очень медленный

9 Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

- а) асаны;
- б) инт;
- в) янь;
- г) дао

10 Термин Стретчинг означает:

- а) приседание;
- б) растягивание;
- в) бег;
- г) плавание.

11 Современная оздоровительная аэробика связана с именем:

- а) Кеннета Купера;
- б) П. Лесгафта;
- в) М. Ломоносова;
- г) А. Терешковой.

12 Одна из разновидностей гимнастики во времена античной Греции:

- а) орхестрика;
- б) каланетика;
- в) физика;
- г) филистика.

13 Одна из последователей системы К. Купера стала:

- а) А. Волочкова;
- б) Джейн Фонда;
- в) В. Терешкова;
- г) П. Хилтон.

14 Что необходимо учитывать в первую очередь при определении величины физической нагрузки для ходьбы?

- а) длительность дистанции;
- б) пульс;
- в) объём легких;
- г) длина шага

15 Вид спорта, сформировавшийся на фундаменте оздоровительной аэробики, где сочетаются танцевальные движения под музыкальное сопровождение высокого темпа и силовые элементы различной сложности:

- а) спортивная аэробика;
- б) спортивные игры;
- в) танцы;
- г) балет.

16 Аэробика высокой интенсивности — это:

- а) занятие с активным использованием прыжков и бега;
- б) занятие с преимущественным использованием ходьбы;
- в) пружинящая ходьба и свободная пластика рук;
- г) сложные хореографические соединения танцевального характера.

17 Аэробика низкой интенсивности — это:

- а) занятие с активным использованием прыжков и бега;
- б) пружинящая ходьба и свободная пластика рук;
- в) сложные хореографические соединения танцевального характера;
- г) занятие с преимущественным использованием ходьбы, движений с полуприседами и выпадами;

18 Степ-аэробика — это:

- а) занятие с активным использованием прыжков и бега;
- б) пружинящая ходьба и свободная пластика рук;
- в) упражнения, выполняемые на специальной платформе;
- г) занятие с преимущественным использованием ходьбы.

19 Основу «круговой тренировки» составляет:

- а) серийное повторение нескольких видов физических упражнений;
- б) упражнения, выполняемые стоя в кругу;
- в) упражнения, выполняемые в движении по кругу;
- г) упражнения на силу.

20 Физическими качествами не являются:

- а) сила;
- б) динамичность мышления;
- в) ловкость;
- г) быстрота.

21 Цели разминки в структуре тренировочного занятия по аэробике:

- а) повышение тонуса мышц;
- б) улучшение гибкости, увеличение обменных процессов в мышцах;
- в) подготовить тело к увеличению нагрузки;
- г) тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

22 Заминка включает:

- а) повышение тонуса мышц;
- б) подготовку тела к увеличению нагрузки во время аэробной части;
- в) тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- г) восстановление организма, постепенное снижение частоты сердечных сокращений.

23 Подготовительная часть занятия по аэробике - это:

- а) беседа;

- б) растяжка;
- в) заминка;
- г) разминка.

24 В основной части занятия по аэробике выполняются:

- а) упражнения на основные группы мышц и суставы;
- б) упражнения на растягивание мышц;
- в) упражнения, направленные на разогрев и подготовку мышц к работе;
- г) упражнения на восстановление.

25 В разминку включаются:

- а) упражнения на расслабление;
- б) упражнения на развитие силы;
- в) несложные в координационном плане упражнения;
- г) упражнения с высокой амплитудой движений.

26 Основной задачей аэробной части тренировки является:

- а) развитие музыкального слуха;
- б) развитие общей и специальной выносливости, координации, двигательной памяти;
- в) развитие зрительной памяти;
- г) восстановление организма

27. Аэробная нагрузка или кардио-тренировка- это:

- а) это способность человека выполнять движения с большой амплитудой;
- б) Выполнение высокоинтенсивных кратковременных упражнений, во время которых организм испытывает нехватку кислорода;
- в) нагрузка, при которой активно работает сердце и происходит выработка энергии за счет окисления молекул глюкозы кислородом;
- г) процесс восстановления, происходящий в организме после прекращения работы (физической нагрузки) и заключающийся в постепенном возвращении организма в целом, его органов и систем к дорабочему (или близкому к нему) состоянию.

28 Позитивные физические сдвиги в результате занятия аэробикой - это:

- а) улучшение психического состояния;
- б) уменьшение объема крови, уменьшение объема легких, укрепление костной системы, повышение уровня холестерина;
- в) увеличение объема крови, увеличение объема легких, укрепление костной системы, снижение уровня холестерина;
- г) повышение частоты сердечных сокращений.
- г) количество воздуха, набранное при одном вдохе.

29 Анаэробные процессы в организме – это:

- а) процессы переваривания и усваивания пищи;
- б) процессы, которые происходят без присутствия кислорода, при этом при распаде гликогена выделяются продукты (например лактат), требующие в последствии обязательного «дожига» в кислороде;
- в) процессы, которые происходят в присутствии кислорода, при этом различные вещества (в основном гликоген и жиры) распадаются с выделением энергии;
- г) процессы, которые происходят в дыхательных органах.

30 Примеры аэробной нагрузки:

- а) бег;

- б) силовые упражнения;
- в) шахматы;
- г) растяжка.

31 Аэробные процессы в организме – это:

- а) процессы переваривания и усваивания пищи;
- б) процессы, которые происходят без присутствия кислорода, при этом при распаде гликогена выделяются продукты (например лактат), требующие в последствии обязательного «дожига» в кислороде;
- в) процессы, которые происходят в присутствии кислорода, при этом различные в-ва (в основном гликоген и жиры) распадаются с выделением энергии;
- г) процессы, которые происходят в дыхательных органах.

32 Недостаток движения приводит к:

- а) ожирению, нарушению обмена веществ, расстройству сердечно-сосудистой системы;
- б) снижение аппетита, головной боли;
- в) преждевременной атрофии мышц;
- г) хорошему настроению.

33 Наиболее значимый стимул для занятий ОФК (оздоровительной физической культурой) — это:

- а) ликвидация лишних жировых запасов и формирование красивой фигуры;
- б) уравнивание психических процессов;
- в) борьба с вредными привычками;
- г) отдых.

34 Наиболее простое строение музыкального произведения, удобное для проведения занятия по аэробике:

- а) «треугольник»;
- б) «нон-стоп»;
- в) «квадратное»;
- г) «круг».

35 Музыкальная фраза фонограммы для занятия имеет:

- а) 6 тактов;
- б) 8 тактов;
- в) 1 такт;
- г) 4 такта по 8 счётов каждый.

36 Обувь, которую нужно обувать при занятиях оздоровительной аэробикой:

- а) лыжные ботинки;
- б) чешки;
- в) кроссовки;
- г) кеды.

37 Фитбол - гимнастика – это:

- а) направление в гимнастике, с использованием небольшого мяча диаметром 20 см;
- б) оздоровительная гимнастика с использованием эластичных лент;
- в) популярная фитнес-программа, основанная на сочетании элементов из боевых искусств, классической аэробики и танцевальных движений;
- г) направление в гимнастике, которая сочетает в себе аэробные и силовые тренировки с помощью большого упругого мяча.

38 Гидроаэробика- это:

- а) занятия на тренажерах;
- б) занятия на свежем воздухе;
- в) занятия, проводимые в воде (бассейне) разной глубины;
- г) занятия проводимые в гимнастическом зале

39 Пилатес – это:

- а) система физических упражнений, направленных на одновременное развитие силы, и гибкости мышц, связок и суставов, выполняемых в медленном темпе;
- б) направление, удачно сочетающее в себе статические и динамические позы, упражнения на стретчинг и расслабление, направленные на поиск равновесия различных энергетических потоков в теле человека;
- в) система физических упражнений, выполняемых в быстром темпе;
- г) силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса.

40 Какого направления фитнеса не существует?

- а) пилатес;
- б) калланетика;
- в) аквафит;
- г) гидроаэробика

41 Первой помощью при травме голеностопного сустава является:

- а) нагрузка;
- б) низкое положение;
- в) тепло;
- г) холод, давящая повязка.

42 Физическая реабилитация - это:

- а) восстановление здоровья;
- б) постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья;
- в) утраченное здоровье;
- г) отсутствие здоровья.

43 Самоконтроль – это:

- а) регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменением под влиянием занятий физической культурой и спортом;
- б) выполнение мер профилактики спортивного травматизма;
- в) система совместных с тренером мер, направленная на определение объема и интенсивности тренировочной нагрузки;
- г) правильное выполнение на занятии физических упражнений.

44 Прибор, которым измеряется сила - это:

- а) барометр;
- б) термометр;
- в) тонометр;
- г) динамометр.

45 Физическая рекреация:

- а) неполный отдых;
- б) отсутствия отдыха;
- в) активный отдых;
- г) пассивный отдых.

46 ЧСС в состоянии покоя составляет:

- а) 60-80 ударов в минуту;
- б) 120-150 ударов в минуту;
- в) 40 ударов в минуту;
- г) 230 ударов в минуту.

47 Пиковая ЧСС вычисляется по формуле:

- а) 220 плюс возраст;
- б) 220 минус возраст;
- в) 22 поделить на возраст;
- г) 220 умножить на возраст.

48 ЧСС после упражнений на восстановление должна составлять:

- а) 120-130 ударов в минуту;
- б) 70-90 ударов в минуту;
- в) 40-50 ударов в минуту;
- г) 180 ударов в минуту.

49 Пульсовое артериальное давление определяется:

- а) разницей между систолическим и диастолическим артериальным давлением;
- б) отношением систолического к диастолическому артериальному давлению;
- в) суммой систолического и диастолического артериального давления
- г) отношением диастолического к систолическому артериальному давлению;

50 Какие показатели относятся к физиологическим показателям тренировочных нагрузок?

- а) интенсивность и объём упражнений;
- б) увеличение ЧСС
- в) скорость и темп движений;
- г) число повторений

51 Принимать пищу следует не ранее, чем спустя ... после тренировки

- а) 10-20 минут;
- б) 1,5-2 часа;
- в) 3-3,5 часа;
- г) 30-40 минут

52 Укажите неправильно названный вид статических упражнений:

- а) стойки;
- б) висы;
- в) упоры;
- г) махи

53 Какое двигательное качество лучше всего развивать методом “стретчинг-гимнастики”:

- а) силу;
- б) гибкость;
- в) ловкость;
- г) выносливость

54 Двигательная активность человека заключается в:

- а) использовании профессионально-прикладных физических упражнений;
- б) увеличении мышечных волокон;
- в) применении тренажерных устройств;
- г) систематическом использовании двигательных действий для обеспечения жизнедеятельности

организма.

55 Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему заключается в:

- а) уменьшению коронарного резерва и экономичности сердечной деятельности;
- б) уменьшение массы и объема сердца;
- в) замедлении кровообращение (как центрального, так и периферического);
- г) увеличение систолического объема крови (то есть все органы отлично снабжаются кислородом и питательными веществами).

56 Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:

- а) количество действий в единицу времени;
- б) некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения;
- в) скорость выполнения упражнений;
- г) число движений в единицу времени.

57 Под техникой физических упражнений понимают:

- а) способы выполнения группы последовательных движений;
- б) способ выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью;
- в) четко заданный и неизменный порядок движений;
- г) наиболее удобный способ выполнения упражнений с минимальным физическим напряжением.

58 Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:

- а) комплекс;
- б) группа;
- в) алгоритм;
- г) совокупность.

59 Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а) тренированность;
- б) второе дыхание;
- в) выносливость;
- г) упорство.

60 Гипертрофия мышечной ткани это:

- а) уменьшение мышечного каркаса;
- б) сужение капилляров мышц;
- в) снижение силы мышц;
- г) адаптационное увеличение объема или массы скелетной мышцы

### Педагогическое измерение.

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

Студенты сдают контрольно-зачетные тесты и нормативы согласно своей физкультурной группе и виду спорта аэробика.



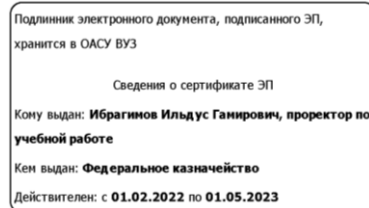
Фонд тестовых заданий (нормативов) содержится в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" : учебно-методическое 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](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.

# Аннотация к рабочей программе дисциплины

## Аэробика



Направление подготовки (специальность): 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность: профиль «Технологии искусственного интеллекта в нефтегазовой отрасли»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: Физическое воспитание (Физвоспитания)

### Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:

-УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни

### Результат обучения

*Знать:*

УК-7-2 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; основы здоровьесберегающих технологий; основы аэробики; основы профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии.

*Уметь:*

УК-7-2 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; использовать полученные в аэробике навыки; подбирать здоровьесберегающие технологии и составлять комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии.

*Владеть:*

УК-7-2 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; основами здоровьесберегающих технологий; основами аэробной тренировки; основами профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии.

### Краткая характеристика дисциплины

Теоретический; Контрольный 5; Контрольный 6; Практический 1; Практический 3; Практический 4; Практический 5; Практический 6; Контрольный 1; Контрольный 3;

Контрольный 4;

0 з.е. (328час)

зачет; диф.зачет;

**Трудоёмкость (з.е. / часы)**

**Вид промежуточной аттестации**

Разработчик(и):

Красулина Н.А. , доцент, канд. хим.наук

Маркешина О.С., ст. преподаватель

Морошенко Е.В., преподаватель

**СОГЛАСОВАНО**

И.о. Заведующий кафедрой ВТИК Д.М. Зарипов