

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

Единоборства

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):

Ямилева Рита Маратовна, доцент, к.б.н.

Рецензент

Шафикова Лиля Рафаиловна, доцент, к.б.н.

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;
ИТОГО:	0	328	286	42	

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: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и

Шифр компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Шифр результата обучения	Результат обучения
			<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; основы здоровьесберегающих технологий; основы единоборств (борьба, бокс, каратэ); основы профессионально-прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии.</p>
		У(УК-7)	<p>Уметь: 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; умеет использовать технико-тактические действия в единоборствах (борьба, бокс, каратэ); умеет подобрать здоровьесберегающие</p>

Шифр компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Шифр результата обучения	Результат обучения
			технологии и составить комплекс упражнений 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 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:	286	54		54	62	54	62						
лекции (всего)	4	4											
-в т.ч. лекции on-line курс	0												
практические занятия (ПЗ)	272	48		52	60	52	60						
-в т.ч. практические занятия on-line курс	0												
лабораторные работы (ЛР)	0												
контролируемая самостоятельная работа (защита курсового проекта, курсовой работы и др. работ (при наличии))	0												
-в т.ч. лабораторные работы on-line курс	0												
иная контактная работа (сдача зачета,	10	2		2	2	2	2						

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

4. Содержание дисциплины

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

Форма обучения: очная

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

4.2. Содержание лекционного курса

№ пп.	Номер раздела	Название темы	Трудоемкость, часы		
			очная	очно-заочная	заочная
1	1-Теоретический	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе 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	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов 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. 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. 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		
-		ИТОГО:	4		

4.4. Перечень практических занятий

Номер раздела	№ ПЗ	Тема практического занятия	Трудоемкость, часы		
			очная	очно-заочная	заочная
2-Практический 1	1	Специальная физическая подготовка, согласно выбранному студеном вида спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ). Этап начальной подготовки. Получение первоначальных знаний о единоборствах (борьба, бокс, каратэ), как вида спорта, приобретение умений. Проведение практических занятий с использованием основ технико-тактической подготовки в единоборствах (борьба, бокс, каратэ).	46		
3-	2	Специальная физическая подготовка, согласно выбранному студентом	50		

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

		<p>программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - Режим доступа: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf Методика, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения элективных дисциплин по ФКиС. Информация, представленная в учебно-методическом пособии, предназначена для студентов очной и заочной формы обучения по программам бакалавриата и специалитета, а также в качестве наглядного пособия для преподавателей.</p>			
10- Контрольный 5	4	<p>Сдача контрольных нормативов Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 3 курса 5 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - Режим доступа: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf Методика, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения элективных дисциплин по ФКиС. Информация, представленная в учебно-методическом пособии, предназначена для студентов очной и заочной формы обучения по программам бакалавриата и специалитета, а также в качестве наглядного пособия для преподавателей.</p>	2		
11- Контрольный 6	5	<p>Сдача контрольных нормативов Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 3 курса 6 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - Режим доступа: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf Методика, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовывать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов на протяжении изучения элективных дисциплин по ФКиС. Информация, представленная в учебно-методическом пособии, предназначена для студентов очной и заочной формы обучения по программам бакалавриата и специалитета, а также в качестве наглядного пособия для преподавателей.</p>	2		
-		ИТОГО:	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. Характеристика выбранного вида спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ).

Раздел 10. Контрольный 5

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно выбранному виду спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ).

Для освобожденных от физической культуры или сдачи практических тестов дается задание на подготовку к письменному и устному опросу и подготовку реферата по своему заболеванию или выбранному виду спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ), включающего разделы питания и лечебной физкультуры в постреабилитационный период.

Раздел 11. Контрольный 6

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно выбранному виду спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ). Проведение с группой комплекса специальных физических упражнений (подготовительная часть занятия), с учетом специфики выбранного вида спорта (борьба, бокс, каратэ). Характеристика выбранного вида спорта (борьба, бокс, каратэ).

Для освобожденных от физической культуры или сдачи практических тестов дается задание на подготовку к письменному и устному опросу и подготовку реферата по своему заболеванию или выбранному виду спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ), включающего разделы питания и лечебной физкультуры в постреабилитационный период.

Раздел 2. Практический 1

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно выбранному виду спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ).

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

Раздел 3. Практический 3

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно выбранному виду спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ).

Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе дисциплины. Средства и методы физического воспитания. Система физических упражнений на примере выбранного вида спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ).

Раздел 4. Практический 4

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно выбранному виду спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ).

Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе дисциплины. Система физических упражнений на примере выбранного вида спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ). Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений.

Раздел 5. Практический 5

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно выбранному виду спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ).

Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Раздел 6. Практический 6

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно выбранному виду спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ).

Система специальных физических упражнений на примере выбранного вида спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ) Основы здорового образа жизни и спортивное воспитание студента.. Подготовка комплекса специальных упражнений.

Раздел 7. Контрольный 1

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно выбранному виду спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ).

Для освобожденных от физической культуры или сдачи практических тестов дается задание на подготовку к письменному и устному опросу и подготовку реферата по своему заболеванию или по выбранному виду спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ), включающего разделы питания и лечебной физкультуры в постреабилитационный период.

Раздел 8. Контрольный 3

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно выбранному виду спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ).

Для освобожденных от физической культуры или сдачи практических тестов дается задание на подготовку к письменному и устному опросу и подготовку реферата по своему заболеванию или по выбранному виду спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ), включающего разделы питания и лечебной физкультуры в постреабилитационный период.

Раздел 9. Контрольный 4

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно выбранному виду спорта. из единоборств (борьба, бокс, каратэ). Проведение с группой комплекса общих физических упражнений. Изучение истории развития выбранного вида спорта (борьба, бокс, каратэ) 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 или выбранному виду спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ), включающего разделы питания и лечебной физкультуры в постреабилитационный период.

5. Формы текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации

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

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Учебно-методическое обеспечение

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

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

Названия современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, рекомендуемых для освоения дисциплины	Ссылки на официальные сайты
eLibrary — научная электронная библиотека	http://elibrary.ru
ЭБС Лань	https://e.lanbook.com/
Электронная библиотека УГНТУ	http://www.bibl.rusoil.net

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

№ пп.	Номер помещения	Оснащенность помещения (перечень основного оборудования)	Наименование помещения
1	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	1-217	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.
9	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
10	3-201	Защитная RFID Система LSG405HF(1);Компьютер i3-2120(1);Компьютер i3-3220 K1 BenQ 21,5"(4);Компьютер i3-3240 21.5" Acer(2);Компьютер ПК НИКС\i3-4170\21.5"(1);Компьютер персональный-неттоп Celeron J1900/4Gb(1);Контрольно-кассовая машина Пионер 114Ф с ФН(1);МФУ hp Laser Jet Pro M1132<CE847A>A4(1);МФУ hp LaserJet Pro M1132<CE847A>(A4 принтер+сканер+копир)(1);Монитор Beng(1);Принтер Laser Jet 1020(1);Сканер Plustek Optic Book 4800(1);Универсальная RFID станция книговыдачи/программирования меток(3);Чековый принтер АТОЛ RP-326-USE черный Rev.6(3);Ящик каталожный 40 ячеек(5);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.
11	8-214	Дополнение к заднику(горизонт-растяжной)(1);Комплект светового оборудования(1);Монитор сценический(2);Прибор с полным вращением GIp 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);Проектор линзовый ARTSPOT(12);Проектор 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 Eг*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"

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: (43720)Единоборства

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			Биомеханика единоборств : учебно-методическое пособие / Н.А.Комарова, А.В. Кокурин, М.Ю. Трескин, В.В. Акамов. - Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019. - 188 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: http://e.lanbook.com/book/163489 (Дата обращения: 25.11.2021) - Режим доступа : для авториз. пользователей.	1	http://www.e.lanbook.com	1.00
Дополнительная 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 "Бокс" : учебное пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Р.М. Ямилева, Н.А. Красулина. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 3,01 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Iamileva13163.pdf . - ISBN 978-5-98755-303-9. - Текст : электронный.	1	http://bibl.rusoil.net	1.00

Дополнительная литература	Для выполнения СРО; Для выполнения практических занятий; Для изучения теории;	1,3,4,5,6		Программа организации и реализации элективной дисциплины борьба "Дзюдо" для студентов нефтегазовых вузов всех направлений подготовки по программам бакалавриата и специалитета : учебное пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Д.М. Насибуллина, А.В. Мацкевич. - Уфа : УГНТУ, 2020. - 2,49 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Nasibullina.pdf . (Дата обращения 02.07.2020). - Текст : электронный.	1	http://bibl.rusoil.net	1.00
Дополнительная литература	Для выполнения СРО; Для выполнения практических занятий; Для изучения теории;	1,3,4,5,6		Программа организации и реализации элективной дисциплины "Традиционное каратэ" для студентов нефтегазовых вузов всех направлений подготовки по программам бакалавриата и специалитета : учебное пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: М.Б. Берчатова-Емелина, А.М. Халилов. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 1,23 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Berchatova13144.pdf . (Дата обращения 23.11.2021). - Текст : электронный.	1	http://bibl.rusoil.net	1.00
Примечание – Графы 1-5,8 заполняются кафедрой, графы 7 и 9 - библиотекой							

Составил:

Ямилева Рита Маратовна, доцент, к.б.н.

Год приема 2023 г.

СВЕДЕНИЯ**об обеспеченности дисциплины учебно-методическими изданиями**Наименование дисциплины: (43720)ЕдиноборстваНаправление 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;	1,3,4,5,6			Биоритмы и их влияние на работоспособность студентов : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Г. В. Валеева, Е. Д. Валеева, - Уфа : УГНТУ, 2018. - 681 Кб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Valeeva14.pdf (Дата обращения: 10.04.2020) - Текст : электронный.	1	0	http://bibl.rusoil.net	1.00
Для выполнения СРО;Для выполнения практических занятий;	1,3,4,5,6			Техника безопасности, охрана здоровья и профилактика травматизма студентов, обучающихся по программам специалитета, бакалавриата и среднего и среднего специального образования (рабочие, среднее звено) при занятиях физической культурой и спортом на спортивных площадках УГНТУ : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: А.В. Греб и [др.] - Уфа : УГНТУ, 2020. - 720 Кб. URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/Greb1.pdf (Дата обращения: 02/12.2020) - Текст : электронный.	1	0	http://bibl.rusoil.net	1.00
Для выполнения практических занятий;	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", "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост. Д.М. Насибуллина- Уфа : УГНТУ, 2020. - 272 Кб. URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Nasibullina11.pdf (Дата обращения: 02.12.2020) - Текст : электронный.	1	0	http://bibl.rusoil.net	1.00

Для выполнения СРО;Для выполнения практических занятий;	1,3,4,5,6		Методические рекомендации к выполнению упражнений со скакалкой : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост. Р. Б. Тазтдинов. - Уфа : УГНТУ, 2019. - 560 Кб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Taztdinov.pdf . - Текст: электронный	1	0	http://bibl.rusoil.net	1.00
Для выполнения СРО;Для выполнения практических занятий;	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: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf .	1	0	http://bibl.rusoil.net	1.00
Для выполнения практических занятий;	1,3,4,5,6		Оформление научно-исследовательских проектов по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту : учебно-методическое пособие /Л.Р. Шафикова, А.В. Греб ; УГНТУ, каф.ФВ. - Уфа : УГНТУ, 2020. - 664 Кб. URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Shafikova2.pdf (Дата обращения: 17.11.2020) - Текст : электронный.	1	0	http://bibl.rusoil.net	1.00
Примечание – Графы 1-5,8 заполняются кафедрой, графы 6,7 и 9 - библиотекой							

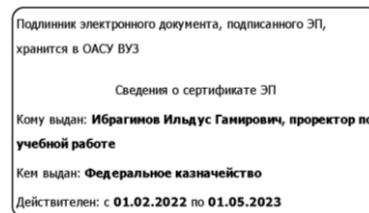
Составил:

Ямилева Рита Маратовна, доцент, к.б.н.

Год приема 2023 г.

Приложение Б

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



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

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);

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

Уфа

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

Ямилева Рита Маратовна, доцент, к.б.н.

Рецензент

Шафикова Лиля Рафаиловна, доцент, к.б.н.

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 единоборств (борьба, бокс, каратэ); основы профессионально-	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 выбранному виду спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ), основные понятия по выбранному виду спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ), теоретические основы выполнения технических элементов по выбранному виду спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ).	Компьютерное тестирование Письменный и устный опрос
2	Практический 1	У(УК-7)	прикладной физической подготовки с учетом выбранной профессии.	УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры	студент умеет поддержать должный уровень физической	Педагогическое измерение

				для поддержания здорового образа жизни	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать здоровый образ жизни; выполнять технико-тактические действия в выбранном виде спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ).	е Письменный и устный опрос Реферат
3	Практический 3			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать здоровый образ жизни; выполнять технико-тактические действия в выбранном виде спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ).	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
4	Практический 4			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	Педагогическое измерение Письменный и

					социальной и профессиональной деятельности и соблюдать здоровый образ жизни; выполнять технико-тактические действия в выбранном виде спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ).	устный опрос Реферат
5	Практический 5			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать здоровый образ жизни; выполнять технико-тактические действия в выбранном виде спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ).	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
6	Практический 6			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат

					соблюдать здоровый образ жизни; выполнять технико-тактические действия в выбранном виде спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ).	
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 выполнения технико-тактических действий в выбранном виде спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ).	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
8	Контрольный 3			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент владеет способами достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; студент	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат

					соблюдает здоровый образ жизни; студент имеет навыки выполнения технико-тактических действий в выбранном виде спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ).	
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 выполнения технико-тактических действий в выбранном виде спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ).	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
10	Контрольный 5			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент владеет способами достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат

					деятельности; студент соблюдает здоровый образ жизни; студент имеет навыки выполнения технико-тактических действий в выбранном виде спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ).	
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 выполнения технико-тактических действий в выбранном виде спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ).	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат

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

п/п	Вид оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Шкала оценки
1	2	3	4	5
1	Компьютерное тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру	Фонд тестовых заданий	оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической

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

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

				<p>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 <i>«удовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если студент плохо владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. По сданным пяти тестам (нормативов) набрано 29-10 баллов.</p> <p>оценка <i>«неудовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если студент не владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. Набрано менее 10 баллов, либо студент не сдал все пять нормативов.</p> <p><i>«зачтено»</i> выставляется обучающемуся, если Студент владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. По сданным пяти тестам (нормативам) набрано 10-50 баллов.</p> <p><i>«незачтено»</i> выставляется обучающемуся, если студент не владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. Набрано менее 10 баллов, либо студент не сдал все пять нормативов.</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	Совокупность вопросов, заданий, упражнений, тестов для выполнения контрольных работ, домашних заданий, РГР и иных учебных работ. Комплект билетов для	оценка <i>«отлично»</i> выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного

		<p>практические навыки; определить уровень сформированных у студентов компетенций по дисциплине (модулю)</p>	<p>текущей и промежуточной аттестации</p>	<p>занятия; современные популярные системы физических упражнений и подробно ответил на три и более вопроса без замечаний преподавателя. оценка «<i>хорошо</i>» выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил на три и более вопроса с замечаниями преподавателя. оценка «<i>удовлетворительно</i>» выставляется обучающемуся, если студент плохо знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил на два вопроса. оценка «<i>неудовлетворительно</i>» выставляется обучающемуся, если студент не знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил менее, чем два вопроса или не ответил совсем. «<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	<p>Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.</p>	<p>Темы рефератов, требования к их защите</p>	<p>оценка «<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> <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</p>

				<p>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 выбранному виду спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ).
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 в спортивной борьбе, боксе, каратэ.
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 единоборствами (борьба, бокс, каратэ).
16. Элементы круговой тренировки в домашних условиях.
17. Функциональные пробы, антропометрические измерения.
18. Профилактика профессиональных заболеваний с использованием средств спортивной подготовки.
19. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
20. История Олимпийских игр и их значение.
21. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
22. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира.
23. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
24. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.
25. Участие российских спортсменов-параолимпийцев в развитии Параолимпийского движения в России и мире.
26. Гиподинамия, как фактор риска сердечнососудистых и других заболеваний.
27. Дневник самоконтроля (самонаблюдения).
28. Физические упражнения, способствующие развитию быстроты на примере единоборств (борьба, бокс, каратэ).
29. Физические упражнения, способствующие развитию выносливости на примере единоборств (борьба, бокс, каратэ).
30. Физические упражнения, способствующие развитию гибкости на примере единоборств (борьба, бокс, каратэ).
31. Физические упражнения, способствующие развитию ловкости на примере единоборств (борьба, бокс, каратэ).
32. Физические упражнения, способствующие развитию силы на примере единоборств (борьба, бокс, каратэ).

33. Физические упражнения, способствующие развитию координации на примере единоборств (борьба, бокс, каратэ).
34. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
35. Активный отдых и характеристика основных форм его организации.
36. Основные способы регулирования физической нагрузки во время
37. Самостоятельных занятий физической культурой.
38. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
39. Гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.
40. Гигиенические требования к одежде для занятий на закрытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.
41. Определение понятия профессионально-прикладной физической
42. Внешние признаки утомления и переутомления.
43. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры и спорта.
44. Физическая культура и спорт, как средство сохранения и укрепления здоровья студентов.
45. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
46. Основы спортивной тренировки в боксе.
47. Основы спортивной тренировки в борьбе.
48. Основы спортивной тренировки в каратэ.

"Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - Режим доступа: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.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 выбранному виду спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ).

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

Темы для рефератов:

- 1) Афинская система воинского воспитания.
- 2) Римская система воинского воспитания.
- 3) Развитие единоборств в средневековой Европе.
- 4) Развитие единоборств в дореволюционной России.
- 5) Воинские искусства народов востока.
- 6) Боевые единоборства американского континента.

- 7) Терминология, ее роль в процессе обучения служебно-прикладным единоборствам.
- 8) Гигиенические требования к занятиям спортивным рукопашным боем.
- 9) Понятия: «знание», «умение», «навык». Способы передачи знаний.
- 10) Принципы обучения, при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
- 11) Средства и методы обучения, при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
- 12) Понятие классификации и систематики. Требования к построению систем.
- 13) Понятия общей и специальной силы. Методы воспитания силы в единоборствах.
- 14) Понятия общей и специальной выносливости. Методы воспитания выносливости в единоборствах.
- 15) Понятия общей и специальной быстроты. Методы воспитания быстроты в единоборствах.
- 16) Понятия физических качеств. Особенности воспитания физических качеств у различного контингента занимающихся спортивными единоборствами.
- 17) Понятия общей и специальной ловкости. Методы воспитания ловкости в единоборствах.
- 18) Понятия общей и специальной гибкости. Методы воспитания гибкости в единоборствах.
- 19) Понятия техники единоборств - техника, прием, защита, контрприем, комбинация.
- 20) Биомеханические закономерности выполнения бросков.
- 21) Биомеханические закономерности выполнения ударов.
- 22) Биомеханические закономерности выполнения болевых приемов.
- 23) Особенности обучения бросковой техники в спортивной борьбе.
- 24) Особенности обучения бросковой техники в СПЕ.
- 25) Особенности обучения ударной техники в боксе.
- 26) Особенности обучения ударной техники в восточных единоборствах.
- 27) Особенности обучения ударной техники в СПЕ.
- 28) Особенности обучения техники болевых приемов.
- 29) Особенности обучения техники удушающих приемов.
- 30) Понятия стратегии и тактики и их взаимосвязь.
- 31) Тактическая подготовка в прикладном единоборстве.
- 32) Методы контроля тактической подготовленности единоборцев и способы исправления недостатков.
- 33) Схема взаимосвязи понятий умственной деятельности, потребности (врожденные и приобретенные), рефлексy (безусловные, инстинкты условные), чувства и их взаимосвязь с рефлексами и потребностями.
- 34) Средства и методы развития: выдержки, настойчивости, смелости, решительности, инициативности.
- 35) Особенности воспитания волевых качеств тренера (инструктора): смелости, выдержки, настойчивости, решительности, инициативности.
- 36) Способы совершенствования педагогических способностей тренера (инструктора).
- 37) Способы управления коллективом обучаемого контингента.
- 38) Определение понятий - «модель», «моделирование», виды моделей.
- 39) Моделирование в профессиональной деятельности различного масштаба.
- 40) Приемы менеджмента в деятельности спортивных организаций по спортивным единоборствам.

Компьютерное тестирование.

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

Фонд тестовых заданий в объеме 75 вопросов находится на портале

<https://do.rusoil.net/course/view.php?id=2751>

Тестирование проводится с использованием информационно-коммуникационных технологий и состоит из 30 вопросов по темам трех лекций. Каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла.

Максимально возможный балл - 15.

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. раздельного 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. врачебно-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

с. два этапа

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

Выберите один ответ:

- а. техническим мастерством
- б. двигательным навыком
- с. двигательной одаренностью

16. Производственная физическая культура проявляется в форме

Выберите один ответ:

- а. рабочего утомления в течение рабочего времени
- б. производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур
- с. оптимальных методов и средств производственной физической культуры

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

Выберите один ответ:

- а. подготовка к деятельности в экстремальных условиях
- б. специализация в каком-либо виде спорта
- с. совершенствование двигательных умений и навыков, определяющих эффективность профессиональной деятельности

18. Девиз Олимпийских Игр – это

Выберите один ответ:

- а. сильнее, смешнее, выше
- б. выше, быстрее, сильнее
- с. быстрее, громче, сильнее

19. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе

Выберите один ответ:

- а. связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой
- б. оздоровительной направленности
- с. всестороннего развития личности

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

Выберите один ответ:

- а. архитектор
- б. инженер бурения нефтяных и газовых скважин
- с. инженер систем автоматизации и управления в нефтегазовой промышленности

21. Результат функциональной пробы используется для оценки

Выберите один ответ:

- а. техники выполнения упражнений
- б. функционального состояния и тренированности организма
- с. 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.

31. "ШИДО" за неведение борьбы, как правило, объявляется при отсутствии атакующих действий одного или обоих спортсменов в течение ____ секунд?

Выберите один ответ:

- a. 20 сек
- b. 45 сек
- c. 10 сек

32. Какое только в каратэ встречается испытание

Выберите один ответ:

- a. силовые упражнения (поднятие тяжести)
- b. тесты на выносливость
- c. разбивание твёрдых предметов (дерево, камень, лёд)

33. Уровень технического мастерства боксера определяется?

Выберите один ответ:

- a. набором вариантов ударов
- b. арсеналом защитных действий
- c. сочетание приемов обороны и нападения

Педагогическое измерение.

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

Студенты сдают контрольно-зачетные тесты и нормативы согласно своей физкультурной группе и выбранному виду спорта из единоборств (борьба, бокс, каратэ).

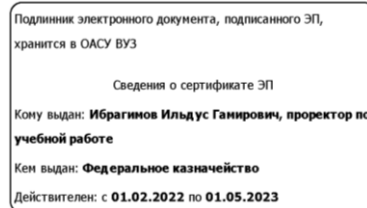
Фонд тестовых заданий (нормативов) содержится в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" [Электронный ресурс]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

Режим доступа: 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

Единоборства



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 единоборств (борьба, бокс, каратэ); 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; умеет использовать технико-тактические действия в единоборствах (борьба, бокс, каратэ); умеет подобрать здоровьесберегающие технологии и составить 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 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;

Трудоёмкость (з.е. / часы)

0 з.е. (328час)

Вид промежуточной аттестации

зачет; диф.зачет;

Разработчик(и):

Ямилева Рита Маратовна, доцент, к.б.н.

СОГЛАСОВАНО

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