

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Минцаев Магомед Шамалович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 12.07.2023 18:09:22  
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

### Силовые виды спорта

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):

Малушко О.А., доцент, канд. филос. наук

Заболотный О.А., 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: 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 силовой тренировки с собственным и дополнительными весами; 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; использовать полученные в силовых видах спорта навыки; подбирать</p>

Шифр компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Шифр результата обучения	Результат обучения
			здоровьесберегающие технологии и составлять 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 силовой тренировки с собственным и дополнительным весом, с использованием тренажеров; 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, экзамена, консультации)	<b>10</b>	2		2	2	2	2												
проектная деятельность (ПД)	<b>0</b>																		
Самостоятельная работа обучающихся (СРО), всего в том числе: (указать конкретный вид СРО)	<b>42</b>				22		20												
выполнение и подготовка к защите курсового проекта или курсовой работы	<b>0</b>	0		0			0												
выполнение и подготовка к защите РГР работы, реферата, патентных исследований, аналитических исследований и т.п	<b>0</b>																		
изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку	<b>28</b>				15		13												
подготовка к лабораторным и/или 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 (раздела)	Название темы (раздела)	Семестр	Трудоемкость, часы					Шифр 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)

Номер темы (раздела)	Название темы (раздела)	Семестр	Трудоемкость, часы					Шифр результата обучения
			Л	ПЗ	ЛР	СРО	Всего	
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	<b>Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Характеристика силовых видов спорта</b> 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> 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		
-		<b>ИТОГО:</b>	4		

#### 4.4. Перечень практических занятий

Номер раздела	№ ПЗ	Тема практического занятия	Трудоемкость, часы			
			очная	очно-заочная	заочная	заочная
2-Практический 1	1	<b>Специальная физическая подготовка по силовым видам спорта. Этап начальной подготовки. Получение первоначальных знаний по пауэрлифтингу и силовому фитнесу, приобретение умений</b> Проведение практических занятий с использованием базовых упражнений силовой тренировки с собственным весом, гантелями, грифом	46			
3-Практический 3	2	<b>Специальная физическая подготовка по силовым видам спорта. Формирование специальных навыков на основе приобретенных умений по пауэрлифтингу и силовому фитнесу</b> Проведение практических занятий с использованием базовых упражнений силовой тренировки с собственным весом и дополнительными весами	50			
4-Практический 4	3	<b>Специальная физическая подготовка по силовым видам спорта. Усовершенствование специальных навыков пауэрлифтинга и силового фитнеса</b> Проведение практических занятий с использованием базовых упражнений силовой тренировки с собственным весом, дополнительными весами, с использованием простых тренажеров	58			
5-Практический 5	4	<b>Специальная физическая подготовка по силовым видам спорта. Усложнение программы освоения дисциплины</b> Проведение практических занятий с использованием базовых упражнений силовой тренировки с собственным весом, дополнительными весами, с использованием тренажеров	50			
6-Практический 6	5	<b>Специальная физическая подготовка по силовым видам спорта. Усложнение программы освоения дисциплины</b> Проведение практических занятий с использованием базовых и специальных упражнений силовой тренировки с собственным весом, дополнительными весами, с использованием различных тренажеров	58			
7-Контрольный 1	1	<b>Сдача контрольных нормативов</b> 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. - 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> 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	2			
8-Контрольный 3	2	<b>Сдача контрольных нормативов</b> 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. -	2			



		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> 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			
9- Контрольный 4	3	<b>Сдача контрольных нормативов</b> Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 2 курса 4 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - Режим доступа: URL: <a href="http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf">http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf</a> 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	2		
10- Контрольный 5	4	<b>Сдача контрольных нормативов</b> Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 3 курса 5 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - Режим доступа: URL: <a href="http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf">http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf</a> 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	2		
11- Контрольный 6	5	<b>Сдача контрольных нормативов</b> Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 3 курса 6 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - Режим доступа: URL: <a href="http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf">http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf</a> 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	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 силовых видов спорта

### Раздел 10. Контрольный 5

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по силовым видам спорта.

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, либо по силовым видам спорта

### Раздел 11. Контрольный 6

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по силовым видам спорта.

Проведение с группой комплекса специальных силовых упражнений различной направленности с собственным весом (партерная часть занятия), с учетом специфики учебно-тренировочных занятий по силовым видам спорта.

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, либо по силовым видам спорта

### Раздел 2. Практический 1

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по пауэрлифтингу и силовому фитнесу. 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 силовому фитнесу и пауэрлифтингу. Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе дисциплины. Средства и методы физического воспитания.

## Система физических упражнений на примере пауэрлифтинга и силового фитнеса

### Раздел 4. Практический 4

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по силовому фитнесу и пауэрлифтингу. Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе дисциплины. Система физических упражнений на примере пауэрлифтинга и силового фитнеса. Подготовка комплекса силовых упражнений с собственным весом

### Раздел 5. Практический 5

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

### Раздел 6. Практический 6

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по силовому фитнесу и пауэрлифтингу. Система физических упражнений на примере пауэрлифтинга и силового фитнеса. Основы здорового образа жизни и спортивное воспитание студента. Подготовка комплекса силовых упражнений с дополнительными весами и специальных силовых упражнений различной направленности

### Раздел 7. Контрольный 1

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по силовым видам спорта.  
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, либо по силовым видам спорта

### Раздел 8. Контрольный 3

Усовершенствование навыков выполнения нормативов, согласно учебно-методическим основам практического занятия по силовым видам спорта.  
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, либо по силовым видам спорта

### Раздел 9. Контрольный 4

Проведение с группой комплекса общих физических упражнений. Изучение истории развития

силовых видов спорта и правил соревнований по пауэрлифтингу.

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, либо по силовым видам спорта

## 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	1-217	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	8-214	Дополнение к заднику( горизонт-растяжной)(1);Комплект светового оборудования(1);Монитор сценический(2);Прибор с полным вращением GIp Yroc 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 Ef*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 С-220(1);Эл.лебедка С-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: (43719)Силовые виды спорта

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;Для изучения теории;	1,3,4,5,6			Программа организации и реализации элективной дисциплины по физической культуре и спорту "Силовой фитнес" для студентов очной и заочной форм обучения по программам бакалавриата и специалитета : учебное пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: О. А. Малушко [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2020. - 2,44 Мб. - URL: <a href="http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Malushko1.pdf">http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Malushko1.pdf</a> . (Дата обращения: 02.07.2020) . - 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			Крючков, А. В. Организация обучения и тренировки студентов нефизкультурных вузов по разделу «Силовое троеборье (пауэрлифтинг)» специализация «Атлетическая гимнастика» : учебное пособие / А. В. Крючков, Г. Н. Зудашкин, В. И. Иконников. — Рязань : РГРТУ, 2020. — 104 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/168286">https://e.lanbook.com/book/168286</a> (дата обращения: 26.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей	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			Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-907118-02-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/125195">https://e.lanbook.com/book/125195</a> (дата обращения: 26.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей	1	<a href="http://www.e.lanbook.com">http://www.e.lanbook.com</a>	1.00
Дополнительная литература	Для выполнения СРО;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			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> . - 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:

Малушко О.А., доцент, канд. филос. наук

Заболотный О.А., преподаватель

Год приема 2023 г.



**СВЕДЕНИЯ****об обеспеченности дисциплины учебно-методическими изданиями**Наименование дисциплины: (43719)Силовые виды спортаНаправление 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			Методика силовой тренировки студентов вуза : учебно-методическое пособие / составители А. А. Федякин Л. К. Федякина Ж. Г. Кортава. — Сочи : СГУ, 2018. — 42 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/147808">https://e.lanbook.com/book/147808</a> (дата обращения: 21.11.2021). — 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;	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;	1,3,4,5,6		Пономарев, А. А. Основы силовых видов спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт : учебно-методическое пособие / А. А. Пономарев, Н. Л. Сулейманов, В. Н. Мишустин. — Волгоград : ВГАФК, 2015. — 123 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/158026">https://e.lanbook.com/book/158026</a> (дата обращения: 26.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей	1	0	<a href="http://www.e.lanbook.com">http://www.e.lanbook.com</a>	1.00
Примечание – Графы 1-5,8 заполняются кафедрой, графы 6,7 и 9 - библиотекой							

Составил:

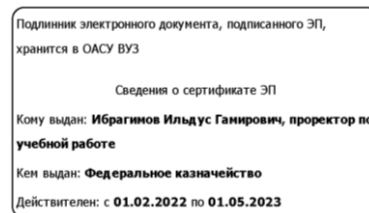
Малушко О.А., доцент, канд. филос. наук

Заболотный О.А., преподаватель

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 Силовые виды спорта

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)

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

Малушко О.А., доцент, канд. филос. наук

Заболотный О.А., 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 силовой тренировки с собственным и дополнительными весами; 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 силовым видам спорта, основные понятия силовых видов спорта, теоретические основы выполнения базовых и специальных упражнений силовой тренировки с собственным и дополнительным весами, методику составления силовой тренировки с использованием базовых упражнений	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 для поддержания здорового образа жизни	студент умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать здоровый образ жизни; составлять и выполнять комплексы силовой тренировки с использованием базовых упражнений	Педагогическое измерение 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; составлять и выполнять комплексы силовой тренировки с использованием базовых упражнений с собственным весом и дополнительными весами	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 социальной и профессиональной деятельности и соблюдать здоровый образ жизни; составлять и выполнять комплексы силовой тренировки с использованием базовых упражнений с собственным весом и дополнительными весами, с использованием простых тренажеров	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
5	Практический 5			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать здоровый образ жизни; составлять и выполнять комплексы	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат

					силовой тренировки с использованием базовых упражнений с собственным весом и дополнительными весами, с использованием различных тренажеров	
6	Практический 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 комплексов силовой тренировки с использованием базовых упражнений	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
7	Контрольный 1	В(УК-7)		УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	студент владеет способами достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос



					<p>профессиональной деятельности; студент соблюдает здоровый образ жизни; студент имеет навыки составления и выполнения комплексов силовой тренировки с использованием базовых упражнений</p>	Реферат
8	Контрольный 3			<p>УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни</p>	<p>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 комплексов силовой тренировки с использованием базовых упражнений с собственным весом и дополнительными весами</p>	<p>Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат</p>
9	Контрольный 4			<p>УК-7.1 Применяет средства и методики</p>	<p>студент владеет способами достижения</p>	Педагогическое

				физической культуры для поддержания здорового образа жизни	должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; студент соблюдает здоровый образ жизни; студент имеет навыки составления и выполнения комплексов силовой тренировки с использованием базовых упражнений с собственным весом и дополнительными весами, с использованием простых тренажеров	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 деятельности; студент соблюдает здоровый образ жизни; студент имеет навыки	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат

					составления и выполнения комплексов силовой тренировки с использованием базовых упражнений с собственным весом и дополнительными весами, с использованием простых тренажеров	
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 комплексов силовой тренировки с использованием специальных упражнений с собственным весом и дополнительными весами, с использованием	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат

					различных тренажеров	
--	--	--	--	--	----------------------	--

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

п/п	Вид оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Шкала оценки
1	2	3	4	5
1	Компьютерное тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий	<p>оценка <i>«отлично»</i> выставляется обучающемуся, если студент хорошо знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия, современные популярные системы физических упражнений. По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 15-14 баллов</p> <p>оценка <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. 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</p>

			<p>учебно-тренировочного занятия, современные популярные системы физических упражнений. 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) 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, современные популярные системы физических упражнений. По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 15-8 баллов</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. 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 <i>«отлично»</i> выставляется обучающемуся, если студент хорошо 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 30-50 баллов</p> <p>оценка <i>«хорошо»</i> выставляется обучающемуся, если студент владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. По сданным пяти тестам (нормативам) набрано 29-20 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 (нормативам) набрано 19-10 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>
---	--------------------------	--	--	--

				« <i>незачтено</i> » выставляется обучающемуся, если студент не владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. Набрано менее 10 баллов, либо студент не сдал все пять нормативов
3	Письменный и устный опрос	Оценочное средство для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Позволяет выявить и восполнить пробелы в знаниях; повторить, закрепить, систематизировать материал; оценить знания, умения, теоретические и практические навыки; определить уровень сформированных у студентов компетенций по дисциплине (модулю)	Совокупность вопросов, заданий, упражнений, тестов для выполнения контрольных работ, домашних заданий, РГР и иных учебных работ. Комплект билетов для текущей и промежуточной аттестации	<p>оценка «<i>отлично</i>» выставляется обучающемуся, если студент хорошо 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 четыре вопроса</p> <p>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 вопроса</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. Студент ответил на два вопроса</p> <p>оценка «<i>неудовлетворительно</i>» выставляется</p>

				<p>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 на два вопроса или не ответил совсем</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. Студент ответил на два и более вопроса</p> <p>«незачтено» выставляется обучающемуся, если студент не знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил менее, чем на 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 раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также	Темы рефератов, требования к их защите	<p>оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент хорошо 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>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 силовым видам спорта.
2. Спорт в профессиональной подготовке студентов нефтегазовой отрасли.
3. Средства и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека.
5. Определение «Закаливания». Основные правила закаливания.
6. Гигиена занятий физическими упражнениями.
7. Первая помощь при травмах и несчастных случаях.
8. 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 силовых видов спорта.
29. Физические упражнения, способствующие развитию силовой выносливости на примере силовых видов спорта.
30. Физические упражнения, способствующие развитию гибкости на примере силового фитнеса.
31. Физические упражнения, способствующие развитию координации на примере силовых видов спорта.
32. Физические упражнения, способствующие развитию силы на примере пауэрлифтинга.
33. Физические упражнения, способствующие развитию силы на примере силового фитнеса.
34. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
35. Активный отдых и характеристика основных форм его организации.
36. Основные способы регулирования физической нагрузки во время самостоятельных занятий физической культурой.

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

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.

### 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 одному из силовых видов спорта - пауэрлифтингу или силовому фитнесу.

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

### **ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ПО ПРЕДМЕТУ "Элективные дисциплины по ФКиС. СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА (СИЛОВОЙ ФИТНЕС, СИЛОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ (ПАУЭРЛИФТИНГ))"**

1. Возникновение и развитие пауэрлифтинга.
2. Особенности силового фитнеса как вида физкультурно-спортивной деятельности.
3. Место силового фитнеса (пауэрлифтинга) в моей жизни.
4. Влияние занятий силовым фитнесом на кардиореспираторную 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 силовых 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 силовой тренировкой.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста.
16. Профилактика травматизма при занятиях силовыми видами спорта.
17. Основные методы, используемые при проведении занятий по силовым видам спорта.
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. Силовые виды спорта как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
22. Методы самоконтроля при занятиях силовым спортом.
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 тренировок.
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. Особенности силового тренинга для начинающих и опытных занимающихся.
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 40 вопросов по силовым видам спорта находится в системе дистанционного обучения на платформе LMS Moodle в курсе "СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА (СИЛОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ, СИЛОВОЙ ФИТНЕС). Цикл элективных дисциплин по физической культуре и спорту".

Тест по силовому фитнесу <https://do.rusoil.net/mod/quiz/view.php?id=62177>

Тест по силовому троеборью <https://do.rusoil.net/mod/quiz/view.php?id=62272>

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

Тесты по силовым видам спорта:

1. Период популяризации силовых видов фитнеса:

- а) 1880-1950 г.г.
- б) 1950-1960 г.г.
- в) 1960-1980 г.г.

2. Сила – это:

- а) способность поддерживать высокую активность длительное время или при большом количестве повторений
- б) максимальное физическое усилие, которое способна сгенерировать мышца или группа мышц, выполняя определенное движение с определенной скоростью
- в) способность выполнять силовую работу умеренной интенсивности длительное время

3. Можно ли заниматься силовым фитнесом натошак?

- а) нет
- б) да
- в) это зависит от индивидуальных особенностей организма

4. Упражнение «жим лежа» прорабатывает:

- а) большую грудную мышцу и трицепс
- б) переднюю дельтовидную мышцу и бицепс
- в) передние зубчатые мышцы и наружную косую

5. Растяжка

- а) способствует росту мышц
- б) способствует скорейшему восстановлению мышц после нагрузки
- в) верны оба варианта

6. После какой соревновательной команды спортсмен начинает выполнять упражнение «приседание»

- а. старт
- б. сесть
- в .жим
- г. все варианты

7. После какой соревновательной команды спортсмен возвращает на стойки в упражнении жим лежа

- а. вернуть
- б. стойки.
- в. жим
- г. все варианты

8. После какой соревновательной команды спортсмен начинает выполнять упражнение тяга становая

- а. Старт
- б. Начать упражнение
- в. «Оп!»
- г. Не существует команды

9. Сколько раз спортсмен может перезаявлять вес в третьей попытке упражнения «тяга становая»
- а.0
  - б.1
  - в.2
  - г.3
10. После какого количества замечаний на соревнованиях, спортсмена могут дисквалифицировать
- а. после 1
  - б. после 2
  - в. после 3
  - г. после 4
11. Максимальная продолжительность силовой тренировки для начинающего составляет
- а) 30 мин
  - б) 60 мин
  - в) 120 мин
12. Самый эффективный отдых после силовой тренировки:
- а) пассивный отдых
  - б) легкая пробежка
  - в) растяжка и массаж
13. Можно ли есть перед тренировкой?
- а) да, можно, не позднее, чем за 2 ч до тренировки
  - б) нет, нельзя, тренировка будет напрасной
  - в) можно в любое время
14. Если силовой фитнес – средство специальной физической подготовки в каком-либо спорте, то работа мышц должна проходить преимущественно:
- а) в изометрическом и эксцентрическом режимах
  - б) в концентрическом и эксцентрическом режимах
  - в) в концентрическом и изометрическом режимах
15. Можно ли после кардиотренировки посещать париться в бане?
- а) да
  - б) нет
  - в) если только с веником
16. Какие основные физические качества воспитываются в пауэрлифтинге
- а. Гибкость
  - б. Скорость
  - в. Сила.
  - г. Выносливость
17. В каком году сборная СССР в первый раз приняла участие на чемпионат мира по пауэрлифтингу
- а.1988
  - б.1991
  - в.1995
  - г.1986
18. Где располагается штанга у спортсмена во время выполнения приседания в соревновательном варианте

- а. На груди
- б. На спине
- в. на вытянутых руках
- г. Над головой

19. Какой максимально допустимый по ширине соревновательный хват в жиме штанги лежа

- а. 60 см
- б. 50 см
- в. 95 см
- г. 81 см

20. Как называется стиль выполнения тяги становой с широкой постановкой ног

- а. Классический
- б. Сумо
- в. Румынский
- г. Мертвый

#### Педагогическое измерение.

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

Студенты сдают контрольно-зачетные тесты и нормативы согласно своей физкультурной группе и выбранному силовому виду спорта (пауэрлифтинг или силовой фитнес).

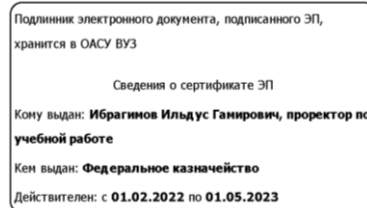
Фонд тестовых заданий (нормативов) содержится в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" : учебно-методическое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

## Силовые виды спорта



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 силовой тренировки с собственным и дополнительными весами; 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 силовых видах спорта 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 силовой тренировки с собственным и дополнительным весом, с использованием тренажеров; 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):

Малушко О.А., доцент, канд. филос. наук

Заболотный О.А., преподаватель

СОГЛАСОВАНО

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