

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Минцаев Магомед Шамзалович
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.07.2023 18:09:23
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

Циклические 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):

Азовцева Олина Владиславовна, старший преподаватель

Рецензент

Шафикова Лиля Рафаиловна, 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;
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 и специальной физической подготовки в системе физического воспитания и спортивной

Шифр компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Шифр результата обучения	Результат обучения
			тренировки по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка); зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; о влиянии занятий циклическими видами спорта на организм человека.
		У(УК-7)	Уметь: использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки по циклическим видам спорта; самостоятельно заниматься циклическими видами спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка) для укрепления здоровья.
		В(УК-7)	Владеть: средствами общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки по циклическим видам спорта; методами самостоятельных занятий циклическими видами спорта (легкая

Шифр компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Шифр результата обучения	Результат обучения
			атлетика, лыжная подготовка).

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, экзамена, консультации)	10	2		2	2	2	2						
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 4	5		2			2	В(УК-7)
11	Контрольный 5	6		2			2	В(УК-7)
2	Практический 1	1		46			46	У(УК-7)
3	Практический 2	3		50			50	У(УК-7)
4	Практический 3	4		58		22	80	У(УК-7)
5	Практический 4	5		50			50	У(УК-7)
6	Практический 5	6		58		20	78	У(УК-7)
7	Контрольный 1	1		2			2	В(УК-7)
8	Контрольный 2	3		2			2	В(УК-7)
9	Контрольный 3	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	<p>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.</p>	2		
2	1-Теоретический	<p>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</p>	2		

		<p>средствами физической культуры. Особенности ПШФП, 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.</p>			
	-	ИТОГО:	4		

4.4. Перечень практических занятий

Номер раздела	№ ПЗ	Тема практического занятия	Трудоемкость, часы		
			очная	очно-заочная	заочная
2-Практический 1	1	<p>Специальная физическая подготовка, согласно выбранному студеном циклического вида спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка). Этап начальной подготовки. Получение первоначальных знаний о выбранном циклическом виде спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка), приобретение умений. Проведение практических занятий по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).</p>	46		
3-Практический 2	2	<p>Специальная физическая подготовка, согласно выбранному студентом циклического вида спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка). Формирование специальных навыков на основе приобретенных умений по выбранному циклическому виду спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка). Проведение практических занятий по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).</p>	50		
4-Практический 3	3	<p>Специальная физическая подготовка, согласно выбранному студентом циклического вида спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка). Усовершенствование специальных навыков по выбранному виду циклического спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка). Проведение практических занятий по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).</p>	58		
5-Практический 4	4	<p>Специальная физическая подготовка, согласно выбранному студентом циклического вида спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка). Усложнение программы освоения дисциплины. Проведение практических занятий по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).</p>	50		
6-Практический 5	5	<p>Специальная физическая подготовка, согласно выбранному студентом циклического вида спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка). Усложнение программы освоения дисциплины Проведение практических занятий по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).</p>	58		
7-Контрольный 1	1	<p>Сдача контрольных нормативов Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 1 курса 1 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации</p>	2		

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

Контрольный 5	Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов 3 курса 6 семестра содержатся в учебно-методическом пособии "Методика реализации педагогических измерений знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. - Режим доступа: URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf . 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.			
-	ИТОГО:	272		

4.5. Виды СРО

Номер раздела	Вид СРО	Трудоемкость, часы		
		очная	очно-заочная	заочная
4-Практический 3	подготовка к сдаче зачета, экзамена	7		
4-Практический 3	изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку	15		
6-Практический 5	подготовка к сдаче зачета, экзамена	7		
6-Практический 5	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 циклического вида спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).

Раздел 10. Контрольный 4

Усовершенствование навыков выполнения нормативов по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).

Для освобожденных от физической культуры или сдачи практических тестов дается задание на подготовку к письменному и устному опросу и подготовку реферата по своему заболеванию, включающего разделы питания и лечебной физкультуры в постреабилитационный период или по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).

Раздел 11. Контрольный 5

Усовершенствование навыков выполнения нормативов по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка). Проведение с группой комплекса специальных физических упражнений (подготовительная часть занятия), с учетом специфики выбранного вида спорта. Характеристика выбранного вида 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 или по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).

Раздел 2. Практический 1

Усовершенствование навыков выполнения нормативов по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).

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

Раздел 3. Практический 2

Усовершенствование навыков выполнения нормативов по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).

Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе дисциплины. Средства и методы физического воспитания. Система физических упражнений на примере выбранного циклического вида спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).

Раздел 4. Практический 3

Усовершенствование навыков выполнения нормативов по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).

Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе дисциплины. Система физических упражнений на примере циклических видов спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка). Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений.

Раздел 5. Практический 4

Усовершенствование навыков выполнения нормативов по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).

Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Раздел 6. Практический 5

Усовершенствование навыков выполнения нормативов по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка). Основы здорового образа жизни и спортивное воспитание студента.

Система специальных физических упражнений на примере выбранного циклического вида спорта ((легкая атлетика, лыжная подготовка). Подготовка комплекса специальных упражнений.

Раздел 7. Контрольный 1

Усовершенствование навыков выполнения нормативов по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).

Для освобожденных от физической культуры или сдачи практических тестов дается задание на подготовку к письменному и устному опросу и подготовку реферата по своему заболеванию, включающего разделы питания и лечебной физкультуры в постреабилитационный период или по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).

Раздел 8. Контрольный 2

Усовершенствование навыков выполнения нормативов по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).

Для освобожденных от физической культуры или сдачи практических тестов дается задание на подготовку к письменному и устному опросу и подготовку реферата по своему заболеванию, включающего разделы питания и лечебной физкультуры в постреабилитационный период или по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).

Раздел 9. Контрольный 3

Усовершенствование навыков выполнения нормативов по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка). Проведение с группой комплекса общих физических упражнений. Изучение истории развития циклических видов спорта и правил соревнований.

Для освобожденных от физической культуры или сдачи практических тестов дается задание на подготовку к письменному и устному опросам и подготовку реферата по своему заболеванию, включающего разделы питания и лечебной физкультуры в постреабилитационный период или по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).

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
Электронный каталог библиотеки УГНТУ [электронный ресурс]	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 текущего контроля и промежуточной аттестации – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения.
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-1-14	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);Шкаф(ы) для хранения	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования

5	УФК-1-15	Компьютер i5-3570K\21.5"BenQ K8(1);Компьютер i5-4460 BenQ 21,5" InwinK7W(1);МФУ hp LJ Pro M1132<CE847A>(принтер+сканер+факс)(1);МФУ HP LaserJet Pro MFP M227sdn<G3Q74A>(2);Монитор 21,5" Beng GW 227 ОНМ(1);Монитор 21,5" Beng GW 227 ОНМ(1);Ноутбук hp Envy dv7-7352er\i5 3230M 17.3"\мышь(1);Принтер лазерный hp Color LaserJet Pro400 M451dn <CE957A>(1);Принтер лазерный hp LaserJet Professional P1102 A4(1);Радиосистема с гарнитур.Sennheiser ew152 G2(2);Системный блок ПК МНКС ШЗ-6400 INWIN 500W(1);Системный блок i5 7400(1);Системный блок ПК МНКС ШЗ-6400 IN 500W(1);Стол компьютерный(1);Стол письменный угловой СПУ-140 (правый)(1);Шкаф(ы) для хранения	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
6	УФК-1-17	Стол, стулья	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций
7	УФК-1-3	Музыкальный центр Sony МНС-ЕCL5\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.
8	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.
9	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.
10	УФК-2-304	Стол, стулья	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения.

11	УФК-2-305	тренажеры для развития основных групп мышц (20 шт); Столы, стулья	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения.
12	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.
13	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 для очистки Katun 3 м(1); Системный блок Intel Core i3-2100(1); Шкаф(ы) для хранения	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
14	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.
15	8-214	Дополнение к заднику(горизонт-растяжной)(1); Комплект светового оборудования(1); Монитор сценический(2); Прибор с полным вращением Gpr Yros 575 Pro(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 E1*500(4); Стробоскоп, лампа в ком-те, управление DMX(1); Сценический светильник(8); Экран проекционный AVstumpfl Fullwhite 800*600 см, рама+4 кольца д\подвеса(1); Эл. лебедка C-220(1); Эл. лебедка C-220(5); Учебно-наглядные пособия по дисциплине, набор демонстрационного оборудования; Столы, стулья;	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам дисциплин (модулей).

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

№ пп.	Наименование ПО	Лицензионная чистота (реквизиты лицензии, свидетельства о гос. регистрации и т.п., срок действия)
1	Office 2007 Open License	Дата выдачи лицензии 10.12.2009, Поставщик: ЗАО "СофтЛайн Трейд"
2	Windows Vista + DVD	Дата выдачи лицензии 29.11.2007, Поставщик: ООО "Академия повышения конкурентоспособности" договор № 11-29

№ пп.	Наименование ПО	Лицензионная чистота (реквизиты лицензии, свидетельства о гос. регистрации и т.п., срок действия)
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: (43718)Циклические 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 изучения теории;	1,3,4,5,6			Теоретические основы элективных дисциплин по физической культуре и спорту для студентов нефтегазовых вузов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки по программам специалитета и бакалавриата : учебное пособие / Г. В. Валеева, Е. Д. Валеева, А. В. Греб [и др.] ; УГНТУ, каф. ФВ. - Уфа : Нефтегазовое дело, 2020. - 9,08 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Valeeva22.pdf (дата обращения: 14.09.2020) . - ISBN 987-5-98755-285-6 . - № гос. регистрации 987-5-98755-285-6. - Текст : электронный.	1	http://bibl.rusoil.net	1.00
Основная литература	Для выполнения практических занятий;	1,3,4,5,6			Программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту "Циклические виды спорта: Лыжная подготовка" для всех направлений подготовки по программам специалитета и бакалавриата : учебное пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2020. - 2,15 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina24.pdf . - Текст : электронный.	1	http://bibl.rusoil.net	1.00

Основная литература	Для выполнения практических занятий;	1,3,4,5,6			Программа организации и реализации элективной дисциплины по физической культуре и спорту "Легкая атлетика" для студентов очной и заочной форм обучения по программам специалитета и бакалавриата : учебное пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Р. Н. Криулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2020. - 1,29 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Kriulina3.pdf . - Текст : электронный.	1	http://bibl.rusoil.net	1.00
Дополнительная литература	Для выполнения СРО;Для выполнения практических занятий;	1,3,4,5,6			Шафикова, Л. Р. Гимнастика в системе физического воспитания студентов нефтегазовых вузов : учебное пособие / Л. Р. Шафикова ; УГНТУ, каф. ФВ. - Уфа : УГНТУ, 2018. - 0,99 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Shafikova.pdf . - Текст : электронный.	1	http://bibl.rusoil.net	1.00
Дополнительная литература	Для выполнения СРО;Для выполнения практических занятий;	1,3,4,5,6			Подготовка и сдача норм ГТО по легкой атлетике : учебное пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост. Р. Н. Криулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2019. - 1,03 Мб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Kriulina2.pdf . - Текст : электронный.	1	http://bibl.rusoil.net	1.00
Дополнительная литература	Для выполнения СРО;Для выполнения практических занятий;	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: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Shafikova1.pdf . - Текст : электронный.	1	http://bibl.rusoil.net	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: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Malushko.pdf . - Текст : электронный.	1	http://bibl.rusoil.net	1.00
Дополнительная литература	Для выполнения СРО;Для выполнения практических занятий;	1,3,4,5,6			Оздоровительный бег : учебное пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Р. Г. Вахитов, А. П. Смирнова, М. В. Егоров. - Уфа : УГНТУ, 2019. - 792 Кб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Vakhitov.pdf . - Текст : электронный.	1	http://bibl.rusoil.net	1.00
Примечание – Графы 1-5,8 заполняются кафедрой, графы 7 и 9 - библиотекой								

Составил: Азовцева Олина Владиславовна, старший преподаватель

Год приема 2023 г.

СВЕДЕНИЯ**об обеспеченности дисциплины учебно-методическими изданиями**Наименование дисциплины: (43718)Циклические 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 проведения занятий по оздоровительному бегу со студентами : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Д. М. Насибуллина, Т. Р. Насибуллин. - Уфа : УГНТУ, 2018. - 296 Кб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Nasibullina6.pdf . - Текст : электронный.	1	0	http://bibl.rusoil.net	1.00
Для выполнения СРО;Для выполнения практических занятий;	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 . - Текст : электронный.	1	0	http://bibl.rusoil.net	1.00
Для выполнения СРО;Для выполнения практических занятий;	1,3,4,5,6			Адаптивное физическое воспитание : учебно-методическое пособие / УГНТУ, ИЭС, каф. ФВ ; сост. М. Е. Погадаев. - Уфа : УГНТУ, 2017. - 832 Кб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/IES/Pogadaev.pdf . - Текст : электронный.	1	0	http://bibl.rusoil.net	1.00

Для выполнения СРО;Для выполнения практических занятий;	1,3,4,5,6		Методика проведения занятий по оздоровительной ходьбе со студентами : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Д. М. Насибуллина, Э. Р. Мугаттарова, В. А. Хаджимамедова. - Уфа : УГНТУ, 2018. - 424 Кб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Nasibullina7.pdf . - 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		Оформление учебно-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 . - 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 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/FV/Greb1.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		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: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Nasibullina11.pdf . - Текст : электронный.	1	0	http://bibl.rusoil.net	1.00
Для выполнения СРО;Для выполнения практических занятий;	1,3,4,5,6		Балльно-рейтинговая система оценки знаний и умений студентов, обучающихся по программе подготовки специалитета и бакалавриата по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" для студентов очной и заочной форм обучения [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2020. - 900 Кб. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina34.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. - URL: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina36.pdf . - Текст: электронный.	1	0	http://bibl.rusoil.net	1.00
--	-----------	--	--	---	---	---	------

Примечание – Графы 1-5,8 заполняются кафедрой, графы 6,7 и 9 - библиотекой

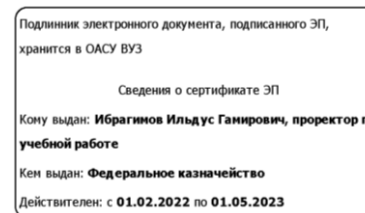
Составил:

Азовцева Олина Владиславовна, старший 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 Циклические 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)

Уфа

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

Азовцева Олина Владиславовна, старший преподаватель

Рецензент

Шафикова Лиля Рафаиловна, 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 и специальной физической подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка); зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; о влиянии занятий циклическими видами спорта на организм человека.	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 циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).	Компьютерное тестирование Письменный и устный опрос
2	Практический 1	У(УК-7)	цели и задачи общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки по циклическим видам спорта на организм человека.	УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент умеет применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни; использовать технико-тактические действия в выбранном циклическом виде спорта (легкая атлетика, лыжная	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат

					подготовка).	
3	Практический 2			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент умеет применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни; использовать технико-тактические действия в выбранном циклическом виде спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
4	Практический 3			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент умеет применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни; использовать технико-тактические действия в выбранном циклическом виде спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
5	Практический 4			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент умеет применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни; использовать	Педагогическое измерение Письменный и устный

					технико-тактические действия в выбранном циклическом виде спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).	опрос Реферат
6	Практический 5			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент умеет применять средства и методы физической культуры для поддержания здорового образа жизни; использовать технико-тактические действия в выбранном циклическом виде спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
7	Контрольный 1	В(УК-7)		УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент владеет средствами и методами физической культуры для поддержания здорового образа жизни; использует технико-тактические действия в выбранном циклическом виде спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
8	Контрольный 2			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания	Студент владеет средствами и методами физической культуры для поддержания	Педагогическое измерение

				здорового образа жизни	здорового образа жизни; использует технико-тактические действия в выбранном циклическом виде спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).	Письменный и устный опрос Реферат
9	Контрольный 3			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент владеет средствами и методами физической культуры для поддержания здорового образа жизни; использует технико-тактические действия в выбранном циклическом виде спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
10	Контрольный 4			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Студент владеет средствами и методами физической культуры для поддержания здорового образа жизни; использует технико-тактические действия в выбранном циклическом виде спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).	Педагогическое измерение Письменный и устный опрос Реферат
11	Контрольный 5			УК-7.1 Применяет средства и методики физической культуры	Студент владеет средствами и методами физической культуры	Педагогическое измерение

				для поддержания здорового образа жизни	для поддержания здорового образа жизни; использует техничко-тактические действия в выбранном циклическом виде спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).	е Письменн ый и устный опрос Реферат
--	--	--	--	---	--	---

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

п/п	Вид оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Шкала оценки
1	2	3	4	5
1	Компьютерное тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий	<p>оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. современные популярные системы физических упражнений. 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</p>

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

				<p>правильный ответ)По результатам компьютерного тестирования (30 вопросов по 0,5 балла за каждый правильный ответ) набрано 11-8 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)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 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 «<i>хорошо</i>» выставляется обучающемуся, если студент владеет: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. По сданным пяти тестам (нормативов) набрано 39-30 баллов.</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 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 знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений и подробно ответил на три и более вопроса без замечаний преподавателя</p> <p>оценка <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; -</p>

			<p>зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил на три и более вопроса с замечаниями преподавателя</p> <p>оценка <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 обучающемуся, если студент не знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил менее, чем два вопроса или не ответил совсем</p> <p><i>«зачтено»</i> выставляется обучающемуся, если студент знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил на два и более вопроса.</p> <p><i>«незачтено»</i> выставляется обучающемуся, если студент не знает: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности студента: техническая,</p>
--	--	--	---

				физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений. Студент ответил менее, чем два вопроса или не ответил совсем
4	Реферат	<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>	Темы рефератов, требования к их защите	<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</p>

				<p>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>«незачтено» выставляется обучающемуся, если студент не умеет: использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. Реферат не сдан.</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 циклическому виду спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).
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 выбранным циклическим видом спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).
16. Элементы круговой тренировки в домашних условиях.
17. Функциональные пробы, антропометрические измерения.
18. Профилактика профессиональных заболеваний с использованием средств спортивной подготовки.
19. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
20. История Олимпийских игр и их значение.
21. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
22. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира.
23. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
24. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.
25. Участие российских спортсменов-параолимпийцев в развитии Параолимпийского движения в России и мире.
26. Гиподинамия, как фактор риска сердечнососудистых и других заболеваний.
27. Дневник самоконтроля (самонаблюдения).
28. Физические упражнения, способствующие развитию быстроты на примере выбранного вида спорта.
29. Физические упражнения, способствующие развитию выносливости на примере выбранного вида спорта.
30. Физические упражнения, способствующие развитию гибкости на примере выбранного вида спорта.
31. Физические упражнения, способствующие развитию ловкости на примере выбранного вида спорта.
32. Физические упражнения, способствующие развитию силы на примере выбранного циклического вида спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).

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

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.

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 циклическому виду спорта: легкая атлетика, лыжная подготовка.

Работа по видам спорта должна содержать: введение (общие сведения о выбранном циклическом виде спорта); основная часть (история развития вида спорта и имена знаменитый 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.

Компьютерное тестирование.

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

Фонд тестовых заданий в объеме 40 вопросов находится на портале <https://do.rusoil.net/course/view.php?id=2747>.

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

Вариант тестового задания:

1. В лыжных гонках существуют два стиля передвижения. Назовите их:
 - a. простой и коньковый
 - b. попеременный и коньковый

- c. классический и свободный
2. Когда лыжные гонки вошли в программу Олимпийских игр?
 - a. 1928 год Швейцария, Сен-Мария
 - b. 1952 год Норвегия, Осло
 - c. 1924 год Франция, Шамони
3. На каких Олимпийских играх впервые приняли участие советские лыжники?
 - a. 1932 год США, Лейк-Алжид, III Олимпийские игры
 - b. 1948 год Швейцария, Сен-Мария, V Олимпийские игры
 - c. 1956 год Италия, Кортина-д'Ампеццо, VII Олимпийские игры
4. Назовите способы торможения со спусков:
 - a. плугом, упором
 - b. плугом, палками
 - c. плугом, упором, палками, падением
5. Назовите способы подъёмов в гору:
 - a. ёлочкой, лесенкой, ступающим шагом
 - b. ёлочкой, полуёлочкой (наискось)
 - c. оба варианта верны
6. Преодолевая впадину на спуске, как следует изменить посадку лыжника:
 - a. оставить неизменной
 - b. подсесть ниже, согнув ноги
 - c. привстать выше, разогнув ноги
7. Преодолевая бугор на спуске с горы, как следует изменить посадку лыжника:
 - a. оставить неизменной
 - b. привстать выше, разогнув ноги
 - c. подсесть ниже, согнув ноги
8. Какой из лыжных ходов является наиболее скоростным на равнинном участке трассы?
 - a. попеременный двух шажный
 - b. бесшажный
 - c. одновременный одношажный
9. Назовите субъективные показатели самоконтроля лыжника:
 - a. настроение, аппетит, ЧСС
 - b. сон, болевые ощущения, ЖЕЛ
 - c. настроение, самочувствие, аппетит, желание заниматься
10. Назовите объективные показатели самоконтроля лыжника:
 - a. болевые ощущения, сон, дыхание
 - b. самочувствие, дыхание, ЧСС
 - c. дыхание, ЧСС, ЖЕЛ
11. Назовите объём ЖЕЛ у квалифицированных лыжников
 - a. 7-8 л у мужчин, 4-5 л у женщин
 - b. 4,5 л у мужчин, 3 л у женщин
 - c. 6 л у мужчин; 4,5 л у женщин дыхание
12. В каждом макроцикле подготовки лыжника выделяются три периода

- a. начальный, основной, заключительный
 - b. начальный, главный, переходный
 - c. подготовительный, соревновательный, переходный
13. Интервальный метод тренировки лыжников-гонщиков предполагает:
- a. преодоление отрезка дистанции за определённое время
 - b. преодоление отрезков дистанции разной длины
 - c. преодоление отрезков дистанции через строго определённое время отдыха
14. Повторный метод тренировки лыжников-гонщиков предполагает:
- a. преодоление отрезков дистанции за определённое время
 - b. преодоление отрезков дистанции через определённое время отдыха
 - c. преодоление отрезков дистанции после восстановления ЧСС до определённого уровня
15. Лыжные гонки относятся к
- a. ациклическим видам спорта
 - b. смешанным видам спорта
 - c. циклическим видам спорта
16. Назовите способы поворотов на месте:
- a. переступанием вокруг носков лыж
 - b. переступанием, махом
 - c. переступанием, махом, прыжком с опорой и без опоры на палки
17. При какой температуре воздуха разрешены занятия на лыжах для студентов:
- a. при любой температуре в безветренную погоду
 - b. до -20°C
 - c. до -15°C
18. На выбор мазей и парафинов для лыж влияют основные факторы:
- a. вес лыжника, температура воздуха
 - b. температура и влажность воздуха
 - c. температура снега, влажность воздуха, структура снега
19. Как выбирается длина лыж для классического хода?
- a. 180-220 см
 - b. рост + вытянутая вверх рука лыжника
 - c. рост лыжника + 20-30 см
20. Как выбирается длина лыж для конькового хода?
- a. по желанию лыжника
 - b. немного выше роста лыжника
 - c. рост лыжника плюс 10-15 см
21. Быстрота это-
- a. способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени;
 - b. способность человека совершать действия с определенным мышечным напряжением;
 - c. способность человека к длительному выполнению работы
22. Выносливость это-
- a. способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
 - b. способность человека совершать действия с определенным мышечным напряжением.

- с. способность человека к длительному выполнению работы.
23. Сила это-
- а. способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени;
 - б. способность человека совершать действия с определенным мышечным напряжением;
 - с. способность человека к длительному выполнению работы без снижения ее эффективности.
24. Чему равна длина бровки на стадионе стандартных размеров-
- а. 400 метров;
 - б. 380 метров;
 - с. 350 метров;
25. Сколько видов дисциплин насчитывает легкая атлетика-
- а. 48;
 - б. 34;
 - с. 42;
26. На сколько разделов делится легкая атлетика-
- а. 5;
 - б. 10;
 - с. 8;
27. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции-
- а. стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
 - б. стартовый разгон, бег вперед, финишный толчок;
 - с. набор скорости, финиш;
28. С чего начинается бег на средние дистанции-
- а. низкого старта;
 - б. высокого старта;
 - с. с разгона;
29. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях легкой атлетики является наиболее эффективным-
- а. по чистоте дыхания;
 - б. по самочувствию;
 - с. по частоте сердечных сокращений;
30. Длина дистанции марафонского бега равна-
- а. 32 км.180 м.
 - б. 42км.195м.
 - с. 40км.180 м.
31. Какой вид спорта называют королевой спорта-
- а. гимнастика;
 - б. легкая атлетика;
 - с. фигурное катание;
32. Наиболее эффективным способом развития выносливости служит-
- а. бег на короткие дистанции;
 - б. бег на длинные дистанции;
 - с. бег на средние дистанции;

33. В каком году были проведены первые Олимпийские игры современности-
- 1896 в Греции;
 - 1906 в России;
 - 1868 в Италии;
34. К основным физическим качествам относятся-
- рост, вес, объём бицепсов;
 - бег, прыжки, метания;
 - сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
35. Соревнования по легкой атлетике подразделяются на-
- личные;
 - командные;
 - все варианты верны;
36. Линия финиша имеет-
- 6 клеток;
 - 5 клеток;
 - 1 клетку;
37. Для подачи сигнала старту о готовности судей-хронометристов и судей на финише используют-
- руку;
 - выстрел;
 - флажок;
38. Какой эстафетный бег не входит в программу Олимпийских игр-
- 4*400м.
 - 4*200м.
 - 4*100м.
39. По какой команде необходимо подать плечи вперед и разогнуть немного колени, подать таз вверх – вперед:
- на старт;
 - внимание;
 - марш;
40. Какая дистанция является спринтерской-
- 400 метров;
 - 800 метров;
 - 1500 метров;

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.

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

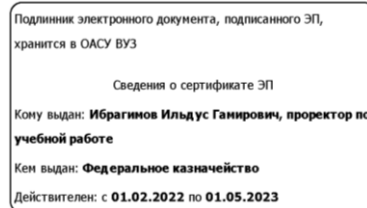
культуре и спорту" : учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ ; сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2021. - 920 Кб. -

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

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

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Циклические 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 и специальной физической подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки по циклическим видам спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка); зоны и интенсивность физических нагрузок; структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; о влиянии занятий циклическими видами спорта на организм человека.

Уметь:

УК-7-2 использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки по циклическим видам спорта; самостоятельно заниматься циклическими видами спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка) для укрепления здоровья.

Владеть:

УК-7-2 средствами общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки по циклическим видам спорта; методами самостоятельных занятий циклическими видами спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка).

Краткая характеристика дисциплины

Теоретический

; Контрольный 4; Контрольный 5; Практический 1

; Практический 2; Практический 3

; Практический 4; Практический 5

; Контрольный 1

; Контрольный 2; Контрольный 3;

Трудоёмкость (з.е. / часы)

0 з.е. (328час)

Вид промежуточной аттестации

зачет; диф.зачет;

Разработчик(и):

Азовцева Олина Владиславовна, старший преподаватель

СОГЛАСОВАНО

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