



**САМАРСКИЙ  
ПОЛИТЕХ**  
Федеральный университет

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный технический университет»  
(ФГБОУ ВО «СамГТУ»)  
Филиал ФГБОУ ВО «СамГТУ» в г. Белебее Республики Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала ФГБОУ ВО «СамГТУ»  
в г. Белебее Республики Башкортостан

Л.М. Инаходова

25.05.2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Код и направление подготовки (специальность)	08.03.01 Строительство
Направленность (профиль)	Промышленное и гражданское строительство
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная
Год начала подготовки	2023
Выпускающая кафедра	Инженерные технологии
Кафедра-разработчик	Инженерные технологии
Объем дисциплины, ч.	328
Форма контроля (промежуточная аттестация)	Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет

Белебей 2023 г.

Рабочая программа дисциплины (далее – РПД) разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 08.03.01 «Строительство», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2017 № 481, и соответствующего учебного плана.

Разработчик РПД:

старший преподаватель  
(должность, степень, ученое звание)

  
(подпись)

И.Ф. Ахмадиев  
(ФИО)

РПД рассмотрена и одобрена на заседании кафедры 25.05.2023 г., протокол № 6.

Заведующий кафедрой

К.Т.Н., доцент  
(степень, ученое звание, подпись)



А.А. Цынаева  
(ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной  
программы

заведующий кафедрой  
(степень, ученое звание, подпись)



Цынаева А.А.  
(ФИО)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	3
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	3
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	4
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	4
4.1. Содержание лекционных занятий .....	4
4.2. Содержание лабораторных занятий .....	4
4.3. Содержание практических занятий .....	4
4.4. Содержание самостоятельной работы .....	7
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) .....	13
6. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....	19
7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения .....	19
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем .....	20
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	20
10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) .....	20
Приложение 1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
Приложение 2. Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины (модуля)	
Приложение 3. Аннотация рабочей программы дисциплины	

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программ**

**Универсальные компетенции**

Таблица 1

Наименование категории (группы) компетенций	Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>ИД-1 УК-7</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	<b>З1 УК-7.1</b> Знать: виды физических упражнений <b>У1 УК-7.1</b> Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки <b>В1 УК-7.1</b> Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			<b>ИД-2 УК-7</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<b>З2 УК-7.2</b> Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества <b>У2 УК-7.2</b> Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
			<b>ИД-3 УК-7</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<b>З3 УК-7.3</b> Знать: научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни

**Общепрофессиональные компетенции**

Таблица 2

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
не предусмотрены учебным планом			

**Профессиональные компетенции**

Таблица 3

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
не предусмотрены учебным планом			

**2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Место дисциплины в структуре образовательной программы: часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Таблица 4

Код компетенции	Предшествующие дисциплины	Параллельно осваиваемые дисциплины	Последующие дисциплины
УК-7		Физическая культура и спорт	

**3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Таблица 5

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
<b>Аудиторная контактная работа (всего),</b> в том числе:	<b>176</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
лекционные занятия (ЛЗ)	0	0	0	0	0	0	0
лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0	0
практические занятия (ПЗ)	176	16	16	48	32	32	32
<b>Внеаудиторная контактная работа, КСР</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Самостоятельная работа (всего),</b> в том числе:	<b>138</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>
подготовка к зачету	138	23	23	23	23	23	23
<b>Формы текущего контроля успеваемости</b>	Контрольные упражнения и нормативы. Реферат	Контрольные упражнения и нормативы. Реферат	Контрольные упражнения и нормативы. Реферат	Контрольные упражнения и нормативы. Реферат	Контрольные упражнения и нормативы. Реферат	Контрольные упражнения и нормативы. Реферат	Контрольные упражнения и нормативы. Реферат
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	зачет, зачет, зачет, зачет, зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
<b>Контроль</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО: час.</b>	<b>328</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>73</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>58</b>

**4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Таблица 6

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы						
		ЛЗ	ЛР	ПЗ	КСР	КСР	Конт- роль	Всего часов
1	Основы физической подготовки	-	-	176	138	14	-	328
2	Баскетбол	-	-	176	138	14	-	328
3	Волейбол	-	-	176	138	14	-	328
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>176</b>	<b>138</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>328</b>

**4.1. Содержание лекционных занятий**

Таблица 7

№ ЛЗ	Наименование раздела	Тема лекции	Содержание лекции (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Кол- во часов
не предусмотрены учебным планом				

**4.2. Содержание лабораторных занятий**

Таблица 8

№ ЛР	Наименование раздела	Наименование лабораторной работы	Содержание лабораторной работы (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Кол- во часов
не предусмотрены учебным планом				

**4.3. Содержание практических занятий**

**Основы физической подготовки**

Таблица 9

№	Наименование	Тема практического занятия	Содержание практического занятия	Кол-
---	--------------	----------------------------	----------------------------------	------

ПЗ	раздела		(перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	во часов
<b>Семестр 1</b>				
1	Основы физической подготовки	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Формирование умения студентов правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.	16
2	Основы физической подготовки	Выполнение физических упражнений	Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма. Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	
3	Основы физической подготовки	Воспитание выносливости	Воспитание выносливости. Применение средств физической культуры, направленных на воспитание выносливости студентов. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости.	
4	Основы физической подготовки	Воспитание силы	Воспитание силы. Выполнение упражнений с отягощением. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.	
5	Основы физической подготовки	Воспитание гибкости.	Воспитание гибкости. Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др.	
6	Основы физической подготовки	Воспитание координационных способностей	Воспитание координационных способностей. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>16</b>
<b>Семестр 2</b>				
1	Основы физической подготовки	Воспитание двигательной памяти.	Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов двигательной памяти. Упражнения, выполняемые «зеркально», с закрытыми глазами.	16
2	Основы физической подготовки	Воспитание внимания.	Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов внимания. Упражнения по сигналу, сменить направление движения по хлопку и т. д.	
3	Основы физической подготовки	Методика обучения гимнастике	Выполнение общих развивающих упражнений в движении, на месте.	
3	Основы физической подготовки	Обучение упражнениям на гимнастических снарядах.	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне, брусках, перекладине. Выполнение упражнений: ходьба на носках, в полуприседе (на бревне). Подтягивания, подъем переворотом (на брусках, перекладине).	
4	Основы физической подготовки	Изучение базовых шагов аэробики.	Составление комбинаций по аэробике с учетом изученных шагов. Подбор комплексов упражнений, расчет расхода энергии и калорийности питания.	
5	Основы физической подготовки	Использование нетрадиционных методов обучения на занятиях физической культурой в вузе.	Использование метода модерации, «открытое пространство». Составление комплексов упражнений на заданную тему.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>16</b>
<b>Семестр 3</b>				
1	Основы физической подготовки	Бег на короткие дистанции	Прыжки в длину с места.	48
2	Основы физической подготовки	Бег на короткие дистанции	Бег на короткие дистанции (старт, стартовый разгон).	
3	Основы физической подготовки	Бег на короткие дистанции	Бег на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование). Прыжки в длину с места.	
4	Основы физической подготовки	Бег на короткие дистанции	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	
5	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (старт, стартовый разгон). Кроссовая подготовка	
6	Основы	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (бег по дистанции,	

	физической подготовки		финиширование). Кроссовая подготовка.	
7	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (старт, стартовый разгон). Кроссовая подготовка.	
8	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (бег по дистанции, финиширование). Кроссовая подготовка.	
9	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	
10	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (старт, стартовый разгон). Кроссовая подготовка	
11	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (бег по дистанции, финиширование). Кроссовая подготовка.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>48</b>
<b>Семестр 4</b>				
1	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (старт, стартовый разгон). Кроссовая подготовка	32
2	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (бег по дистанции, финиширование). Кроссовая подготовка.	
3	Основы физической подготовки	Бег. Прыжки.	Бег на короткие дистанции (старт, стартовый разгон). Прыжки в длину с места.	
4	Основы физической подготовки	Бег. Прыжки.	Бег на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование). Прыжки в длину с места.	
5	Основы физической подготовки	Бег. Прыжки.	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	
6	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (старт, стартовый разгон). Кроссовая подготовка.	
7	Основы физической подготовки	Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка.	
8	Основы физической подготовки	Бег. Прыжки.	Бег на короткие дистанции (старт, стартовый разгон). Прыжки в длину с места. Техника прыжка, бега.	
9	Основы физической подготовки	Бег. Прыжки.	Бег на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование). Прыжки в длину с места.	
10	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (бег по дистанции, финиширование). Кроссовая подготовка.	
11	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (старт, стартовый разгон). Кроссовая подготовка.	
12	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (старт, стартовый разгон). Кроссовая подготовка.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>32</b>
<b>Семестр 5</b>				
1	Основы физической подготовки	Выполнение физических упражнений	Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма. Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	32
2	Основы физической подготовки	Воспитание выносливости	Воспитание выносливости. Применение средств физической культуры, направленных на воспитание выносливости студентов. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию Звыносливости.	
3	Основы физической подготовки	Воспитание силы	Воспитание силы. Выполнение упражнений с отягощением. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.	
4	Основы	Воспитание гибкости.	Воспитание гибкости. Выполнение упражнений с	

	физической подготовки		большой амплитудой. Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др.	
5	Основы физической подготовки	Воспитание координационных способностей	Воспитание координационных способностей. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.	
6	Основы физической подготовки	Воспитание двигательной памяти.	Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов двигательной памяти. Упражнения, выполняемые «зеркально», с закрытыми глазами.	
7	Основы физической подготовки	Воспитание внимания.	Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов внимания. Упражнения по сигналу, сменить направление движения по хлопку и т. д.	
8	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (старт, стартовый разгон). Кроссовая подготовка	
9	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (бег по дистанции, финиширование). Кроссовая подготовка.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>32</b>
<b>6</b>				
1	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (старт, стартовый разгон). Кроссовая подготовка	32
2	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (бег по дистанции, финиширование). Кроссовая подготовка.	
3	Основы физической подготовки	Бег. Прыжки.	Бег на короткие дистанции (старт, стартовый разгон). Прыжки в длину с места.	
4	Основы физической подготовки	Бег. Прыжки.	Бег на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование). Прыжки в длину с места.	
5	Основы физической подготовки	Бег. Прыжки.	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	
6	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (старт, стартовый разгон). Кроссовая подготовка.	
7	Основы физической подготовки	Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>32</b>
<b>Итого:</b>				<b>176</b>

### Баскетбол

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Кол-во часов
<b>Семестр 1</b>				
1	Баскетбол	Техника передвижения	Стойка баскетболиста. Техника передвижения баскетболиста. Разновидности передач.	30
2	Баскетбол	Действия с мячом.	Передачи мяча в парах на месте и с перемещением. Скрытые передачи.	
3	Баскетбол	Действия с мячом.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Упражнения с двумя мячами.	
4	Баскетбол	Техника передвижения	Проходы с места при активном противодействии.	
5	Баскетбол	Техника защиты.	Техника защиты. Сочетание способов передвижения, исходных положений стойки, остановок, поворотов.	
6	Баскетбол	Техника овладения мячом.	Техника овладения мячом. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении.	
7	Баскетбол	Тактика нападения.	Тактика нападения. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков.	
8	Баскетбол	Действия с мячом.	Действия с мячом. Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов. Упражнения с набивными мячами.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>30</b>
<b>Семестр 2</b>				
1	Баскетбол	Техника передвижения	Техника передвижения баскетболиста. Разновидности	30



			передач.	
2	Баскетбол	Ведение мяча	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Упражнения с двумя мячами.	
3	Баскетбол	Техника передвижения	Проходы с места при активном противодействии.	
4	Баскетбол	Техника защиты.	Техника защиты. Сочетание способов передвижения, исходных положений стойки, остановок, поворотов.	
5	Баскетбол	Тактика нападения.	Тактика нападения. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков.	
6	Баскетбол	Действия с мячом.	Действия с мячом. Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов. Упражнения с набивными мячами.	
7	Баскетбол	Действия с мячом.	Многочисленные передачи мяча в стену с увеличением расстояния. Передачи набивного мяча. Броски и ловля набивного мяча.	
8	Баскетбол	Действия с мячом.	Передачи мяча: одной рукой снизу - назад, одной рукой из-за спины, при движении в парах с последующим броском в корзину.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>30</b>
<b>Семестр 3</b>				
1	Баскетбол	Действия с мячом.	Ведение мяча на ограниченном участке. Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов.	29
2	Баскетбол	Действия с мячом.	Броски изученными способами с места и в движении с сопротивлением защитника. Броски мяча с последующим продвижением за мячом и добивание мяча.	
3	Баскетбол	Техника передвижения	Расстановка игроков. Взаимодействие игроков на площадке. Игра на два кольца.	
4	Баскетбол	Техника защиты.	Техника защиты. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.	
5	Баскетбол	Действия с мячом.	Техника овладения мячом. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом.	
6	Баскетбол	Тактика нападения.	Тактика нападения. Действия без мяча. Действия с мячом. Игра на два кольца.	
7	Баскетбол	Групповые действия.	Групповые действия. Применение взаимодействий при быстром прорыве на максимальной скорости. Игра на два кольца.	
8	Баскетбол	Командные действия.	Командные действия. Применение комбинаций при введении мяча в игру из-за боковой линии, розыгрыше спорного мяча, выполнении штрафных бросков.	
9	Баскетбол	Тактика защиты.	Тактика защиты. Выбор места, способов противодействия при применении смешанной системы защиты.	
10	Баскетбол	Групповые действия.	Групповые действия. Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, развитии и завершении).	
11	Баскетбол	Организация защитных действий	Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва. Игра на два кольца.	
12	Баскетбол	Действия с мячом.	Контрольные нормативы: передачи мяча (50 передач) и штрафные броски. Игра на два кольца.	
13	Баскетбол	Инструкторская и судейская подготовка.	Инструкторская и судейская подготовка. Составление календаря игр. Игра на два кольца.	
14	Баскетбол	Техническая и тактическая подготовка.	Техническая и тактическая подготовка. Игра на два кольца.	
15	Баскетбол	Бег на короткие дистанции.	Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>29</b>
<b>Семестр 4</b>				
1	Баскетбол	Бег на короткие дистанции.	Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.	29
2	Баскетбол	Подводящие подвижные игры	Подводящие подвижные игры. Передачи мяча в прыжке, за голову. Игра на два кольца.	
3	Баскетбол	Упражнения с мячами	Упражнения с мячами в парах и тройках. Развитие ловкости.	
4	Баскетбол	Эстафеты с мячами	Эстафеты с мячами с использованием элементов баскетбола. Игра на два кольца.	
5	Баскетбол	Действия с мячом.	Броски со средней и дальней дистанции. Соревнование на большее количество попаданий. Игра на два кольца.	
6	Баскетбол	Развитие выносливости.	Развитие выносливости. Бег в течение 6 мин. - контрольный норматив. Игра на два кольца.	
7	Баскетбол	Методы оценки и коррекции	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	

		осанки и телосложения.	Контрольные нормативы: челночный бег 3*10 м. Игра на два кольца. Правила соревнований.	
8	Баскетбол	Действия игрока	Игра центровых. Разновидности блока. Упражнения в защите.	
9	Баскетбол	Действия игрока	Игра первого номера. Дальние и укороченные передачи. Игра с быстрым отрывом.	
10	Баскетбол	Групповые действия.	Групповые действия. Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, развитии и завершении).	
11	Баскетбол	Организация защитных действий	Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва. Игра на два кольца.	
12	Баскетбол	Действия с мячом.	Контрольные нормативы: передачи мяча (50 передач) и штрафные броски. Игра на два кольца.	
13	Баскетбол	Инструкторская и судейская подготовка.	Инструкторская и судейская подготовка. Составление календаря игр. Игра на два кольца.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>29</b>
<b>Семестр 5</b>				
1	Баскетбол	Действия с мячом.	Ведение мяча на ограниченном участке. Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов.	29
2	Баскетбол	Действия с мячом.	Броски изученными способами с места и в движении с сопротивлением защитника. Броски мяча с последующим продвижением за мячом и добивание мяча.	
3	Баскетбол	Техника передвижения	Расстановка игроков. Взаимодействие игроков на площадке. Игра на два кольца.	
4	Баскетбол	Техника защиты.	Техника защиты. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.	
5	Баскетбол	Действия с мячом.	Техника овладения мячом. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом.	
6	Баскетбол	Тактика нападения.	Тактика нападения. Действия без мяча. Действия с мячом. Игра на два кольца.	
7	Баскетбол	Групповые действия.	Групповые действия. Применение взаимодействий при быстром прорыве на максимальной скорости. Игра на два кольца.	
8	Баскетбол	Командные действия.	Командные действия. Применение комбинаций при введении мяча в игру из-за боковой линии, розыгрыше спорного мяча, выполнении штрафных бросков.	
9	Баскетбол	Тактика защиты.	Тактика защиты. Выбор места, способов противодействия при применении смешанной системы защиты.	
10	Баскетбол	Групповые действия.	Групповые действия. Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, развитии и завершении).	
11	Баскетбол	Организация защитных действий	Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва. Игра на два кольца.	
12	Баскетбол	Действия с мячом.	Контрольные нормативы: передачи мяча (50 передач) и штрафные броски. Игра на два кольца.	
13	Баскетбол	Инструкторская и судейская подготовка.	Инструкторская и судейская подготовка. Составление календаря игр. Игра на два кольца.	
14	Баскетбол	Техническая и тактическая подготовка.	Техническая и тактическая подготовка. Игра на два кольца.	
15	Баскетбол	Бег на короткие дистанции.	Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>29</b>
<b>Семестр 6</b>				
1	Баскетбол	Командные действия.	Командные действия. Нападение против зонной системы защиты 1-2-2 и 1-3-1. Игра на два кольца.	29
2	Баскетбол	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, разновидности передач. Игра на два кольца. Правила соревнований.	
3	Баскетбол	Тактика защиты.	Тактика защиты. Выбор места в защите с учетом особенностей действий и выполняемой функции нападающего. Игра на два кольца.	
4	Баскетбол	Групповые действия.	Применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной защиты и системе личного прессинга с учетом выполняемых игровых функций. Игра на два кольца.	
5	Баскетбол	Соревнования	Соревнования на количество попаданий с разных	

			дистанций в парах. Игра на два кольца.	
6	Баскетбол	Тактика защиты.	Применение смешанной системы защиты (три в зоне, два лично).	
7	Баскетбол	Действия с мячом.	Передача мяча в дальнюю и ближнюю половину площадки. Соревнование на большее количество забитых штрафных.	
8	Баскетбол	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы: штрафные броски (10 попаданий). Игра на два кольца. Организация судейства.	
9	Баскетбол	Действия с мячом.	Обработка мяча, отскочившего от кольца. Игра на два кольца.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>29</b>
<b>Итого:</b>				<b>176</b>

### Волейбол

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Кол-во часов
<b>Семестр 1</b>				
1	Волейбол	Перемещения и стойки волейболиста.	Перемещения и стойки волейболиста. Разновидности передач. Передачи над собой, в стену, с изменением высоты и расстояния до стены.	30
2	Волейбол	Работа с мячом.	Передачи мяча в парах на месте и с перемещением. Имитация нападающего удара. Фазы разбега.	
3	Волейбол	Нападающий удар в парах.	Нападающий удар в парах. Игра в защите. Подача мяча в стену, ловля отскока от стены.	
4	Волейбол	Упражнение в парах.	Нападающий удар через сетку по неподвижному мячу. Имитация блока в парах через сетку на месте и с перемещением. Разновидности подач через сетку. Приём подачи. Упражнение в парах.	
5	Волейбол	Игра в защите.	Нападающий удар через сетку с места в парах, с разбега после набрасывания партнёра. Игра в защите.	
6	Волейбол	Прыжковые упражнения.	Прыжковые упражнения. Передачи мяча за голову в тройках. Защитные действия в тройках. Скидки.	
7	Волейбол	Работа с мячом.	Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар с разбега из 4 и 2 зон. Блок.	
8	Волейбол	Подача - приём в трёх зонах.	Подача - приём в трёх зонах. Подача мяча в цель: соревнования в командах на количество попаданий в цель. Укороченная подача.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>30</b>
<b>Семестр 2</b>				
1	Волейбол	Работа с мячом.	Подача - приём в трёх зонах. Подача мяча в цель: соревнования в командах на количество попаданий в цель. Укороченная подача.	30
2	Волейбол	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения. Разновидности прыжков. Двусторонняя игра.	
3	Волейбол	Работа с мячом.	Приём и передача мяча. Разновидности передач. Упражнения в парах, тройках на месте и в движении.	
4	Волейбол	Работа с мячом.	Многочисленные передачи мяча в стену с увеличением расстояния. Передачи набивного мяча. Броски и ловля набивного мяча.	
5	Волейбол	Работа с мячом.	Подачи мяча. Упражнения с резиновыми амортизаторами.	
6	Волейбол	Работа с мячом.	Подача в стену. Совершенствование ударного движения по мячу; подача с максимальной силой. Подача слабой рукой.	
7	Волейбол	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, челночный бег 3 по 10 м, прыжки через короткую скакалку за 1 мин. Двусторонняя игра. Взаимодействие игроков в расстановке.	
8	Волейбол	Нападающий удар.	Нападающий удар. Разновидности бросков набивного мяча.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>30</b>
<b>Семестр 3</b>				
1	Волейбол	Кроссовая подготовка	Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.	29
2	Волейбол	Подвижные игры	Подводящие подвижные игры. Передачи мяча в прыжке, за голову. Игра ногой, головой.	
3	Волейбол	Нападающий удар.	Нападающий удар по переходящему мячу - упражнение в парах.	

4	Волейбол	Игра либеро.	Игра либеро. Правила соревнований. Упражнения с мячами у стены.	
5	Волейбол	Эстафеты с мячами	Эстафеты с мячами с использование элементов волейбола. Скидки мяча. Страховка, самостраховка.	
6	Волейбол	Работа с мячом.	Подача мяча в дальнюю и ближнюю половину площадки. Соревнование на большее количество правильно выполненных подач.	
7	Волейбол	Контрольные нормативы	Бег в течение 6 мин. - контрольный норматив. Двусторонняя игра.	
8	Волейбол	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы: челночный бег 3x10 м. Двусторонняя игра. Правила соревнований.	
9	Волейбол	Разновидности блока	Разновидности блока. Индивидуальное и групповое блокирование. Упражнения в защите.	
10	Волейбол	Игра пасующего.	Игра пасующего. Высокие и укороченные передачи. Нападающий удар из разных зон.	
11	Волейбол	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы: подача мяча (10 подач). Двусторонняя игра. Организация судейства.	
12	Волейбол	Взаимодействия игроков	Взаимодействия игроков в защите. Перемещения на задней линии. Падения.	
13	Волейбол	Двусторонняя игра	Двусторонняя игра на ограниченном пространстве - упражнение в четвёрках. Нападающий удар по переходящему мячу.	
14	Волейбол	Комплекс упражнений	Комплекс упражнений с резиновыми амортизаторами, упражнения в парах с набивными мячами. Двусторонняя игра.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>29</b>
<b>Семестр 4</b>				
1	Волейбол	Перемещения игроков	Перемещения игроков в различных стойках. Передачи мяча с перемещением. Упражнения с мячами в парах у стены	29
2	Волейбол	Индивидуальное и групповое блокирование	Индивидуальное и групповое блокирование. Скидки. Самостраховка.	
3	Волейбол	Разновидности подач.	Разновидности подач. Приём мяча. Игровое упражнение в четвёрках.	
4	Волейбол	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы: челночный бег 3x10 м. Двусторонняя игра. Правила соревнований.	
5	Волейбол	Круговая тренировка	Круговая тренировка: отработка элементов волейбола по станциям (передачи мяча, подача в стену, нападающий удар в прыжке в стену, имитация блока).	
6	Волейбол	Работа с мячом.	Подача мяча. Комплекс упражнений с резиновыми амортизаторами.	
7	Волейбол	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, разновидности передач. Двусторонняя игра. Правила соревнований.	
8	Волейбол	Нападающий удар	Нападающий удар через сетку с места в парах, с разбега после набрасывания партнёра. Игра в защите.	
9	Волейбол	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения. Передачи мяча за голову в тройках. Защитные действия в тройках. Скидки.	
10	Волейбол	Соревнования	Соревнования на количество поданных подач в парах. Упражнение в приёме мяча	
11	Волейбол	Веерная защита	Веерная защита (командное упражнение). Взаимодействия игроков в защите.	
12	Волейбол	Технические приёмы	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>29</b>
<b>Семестр 5</b>				
1	Волейбол	Кроссовая подготовка	Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.	29
2	Волейбол	Перемещения игроков	Перемещения игроков в различных стойках на скорость. Передачи мяча с перемещением. Упражнения с мячами в парах у стены	
3	Волейбол	Индивидуальное и групповое блокирование.	Индивидуальное и групповое блокирование. Скидки одной рукой. Самостраховка. Блок - аут.	
4	Волейбол	Разновидности подач.	Разновидности подач. Приём мяча. Игровые упражнения в четвёрках.	
5	Волейбол	Нападающий удар	Нападающий удар по переходящему мячу - упражнения в парах.	
6	Волейбол	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы: челночный бег 3x10 м. Двусторонняя игра. Правила соревнований.	
7	Волейбол	Индивидуальные упражнения	Игра со стеной. Индивидуальные упражнения на 3 касания.	

8	Волейбол	Взаимодействия игроков	Взаимодействия игроков в защите и нападении. Правила расстановки.	
9	Волейбол	Нападающий удар	Нападающий удар по переходящему мячу, атака со второй линии.	
10	Волейбол	Упражнения в приёме мяча	Упражнения в приёме мяча. Двусторонняя игра.	
11	Волейбол	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, разновидности передач. Двусторонняя игра. Правила соревнований.	
12	Волейбол	Технические приёмы	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>29</b>
<b>Семестр 6</b>				
1	Волейбол	Учебные игры.	Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра в 3 касания, игра с отступлениями от правил игры.	29
2	Волейбол	Перемещения игроков	Перемещения с отягощениями. Имитация нападающего удара с отягощениями. Учебная игра.	
3	Волейбол	Система защиты	Система защиты «углом назад»- расположение игроков. Учебная игра.	
4	Волейбол	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы: разновидности передач, прыжки через скакалку. Двусторонняя игра. Правила соревнований.	
5	Волейбол	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы: разновидности передач, прыжки через скакалку. Двусторонняя игра. Правила соревнований.	
6	Волейбол	Соревнования	Соревнования на количество поданных подач в парах. Упражнение в приёме мяча	
7	Волейбол	Веерная защита	Веерная защита (командное упражнение). Взаимодействия игроков в защите.	
8	Волейбол	Перемещения игроков	Игра связующего игрока: передачи мяча, атакующие действия, защита, страховка.	
9	Волейбол	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы: подача мяча в разные зоны площадки (5+5подач). Двусторонняя игра. Организация судейства.	
10	Волейбол	Работа с мячом.	Обработка мяча, отскочившего от сетки. Приём подачи. Нападающий удар по переходящему мячу.	
11	Волейбол	Контрольные нормативы	Бег в течение 6 мин. - контрольный норматив. Двусторонняя игра.	
12	Волейбол	Взаимодействие игроков	Взаимодействие игроков на приёме. Доводка мяча в 3 и 2 зону. Игровая ситуация в пятёрках.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>29</b>
<b>Итого:</b>				<b>176</b>

#### 4.4. Содержание самостоятельной работы

Таблица 10

№ п/п	Наименование раздела	Вид самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Кол-во часов
<b>Семестр 1</b>				
1	Основы физической подготовки	Подготовка к зачёту	«Спортивная классификация и система студенческих спортивных соревнований». «Организация, планирование и управление самостоятельными занятиями физической культурой и спортом». «Оптимизация работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления средствами физической культуры и спорта».	23
<b>Итого за семестр:</b>				<b>23</b>
<b>Семестр 2</b>				
2	Основы физической подготовки	Подготовка к зачёту	«Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом». «Физическая культура в будущей профессиональной деятельности бакалавров и специалистов». «Основы здорового образа жизни студентов технического вуза». «Прикладные виды спорта и их элементы».	23

<b>Итого за семестр:</b>				<b>23</b>
<b>Семестр 3</b>				
3	Баскетбол	Подготовка к зачёту	«Спорт в физическом воспитании студентов». «Физическая культура, как часть физического и спортивного совершенствования». «Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам».	23
<b>Итого за семестр:</b>				<b>23</b>
<b>Семестр 4</b>				
4	Баскетбол	Подготовка к зачёту	«Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей». «Техника безопасности на уроках легкой атлетикой». «Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой».	23
<b>Итого за семестр:</b>				<b>23</b>
<b>Семестр 5</b>				
5	Волейбол	Подготовка к зачёту	«Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой». «Методика составления комплексов упражнений по ОФП для индивидуальных самостоятельных занятий». «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в системе физического воспитания».	23
<b>Итого за семестр:</b>				<b>23</b>
<b>Семестр 6</b>				
6	Волейбол	Подготовка к зачёту	«Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики». «Техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание)». «Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий». «Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий баскетболом».	23
<b>Итого за семестр:</b>				<b>23</b>
<b>Итого:</b>				<b>138</b>

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

### Методические указания по самостоятельной работе над изучаемым материалом и при подготовке к практическим занятиям

Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы необходимо стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

#### Методические указания к выполнению практических занятий

Для выполнения нормативов нужно подобрать спортивную форму в соответствии с погодой. Одежда должна быть достаточно свободной, гигроскопичной. Для выполнения норматива в беге на 3000 м особенное значение имеет выбор обуви, так как норматив выполняется на жёстком покрытии - асфальт. Важно спортивную обувь подобрать с толстой, упругой подошвой, так как это позволит снизить нагрузку на мышцы ног.

Выполнение норматива в беге на 3000 м проходит в виде забега из 10-15 человек по кругу 500 м (6 кругов). Студенты на забег выстраиваются за 3 м до стартовой линии. По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение (толчковая нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2-2,5 стопы сзади, туловище наклонено немного вперед, руки согнуты в локтях) у линии старта, по команде «Марш!» начинают бег по дистанции. Финиш на 3000 м: результат определяется при пересечении финишной линии всем телом и без посторонней помощи в момент касания воображаемой плоскости финиша любой частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги.

При выполнении норматива в беге на 100м студенты бегут по отдельным дорожкам всю дистанцию, так как норматив выполняется на асфальтовой дорожке, без специальных стартовых приспособлений

(колодок), то используется техника высокого старта. Финиш 100м: бегун пересекает туловищем воображаемую вертикальную плоскость, проходящую через линию финиша.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения - вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе, ноги не касаются опоры. Студент должен подтянуться так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опуститься в исходное положение, зафиксировав его на 0,5 сек., затем продолжить тест. В зачёт идёт количество правильно выполненных попыток.

Попытка не засчитана, если:

- 1) сгибание рук выполнено асинхронно;
- 2) подтягивание производилось рывками;
- 3) подбородок не поднят выше грифа перекладины;
- 4) исходное положение не зафиксировано на 0,5 сек.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Подтягивание в висе на высокой перекладине - упражнение, выполняемое под весом собственного тела.

Студентов, желающих подготовиться к сдаче контрольных нормативов по подтягиванию, условно можно разделить на 3 группы:

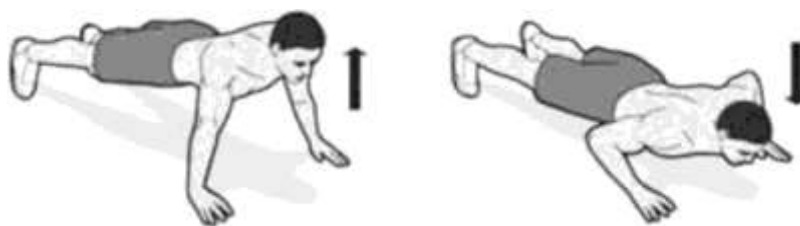
- группа нулевой подготовленности - студенты, не умеющие подтягиваться;
- группа слабой подготовленности - подтягивающиеся от 1 до 6 раз (норматив ниже оценки «удовлетворительно»);
- группа средней подготовленности - подтягивающиеся от 7 до 10 раз (норматив ниже оценки «отлично»).

Методика подготовки к выполнению подтягивания для каждой из 3-х групп отдельно.

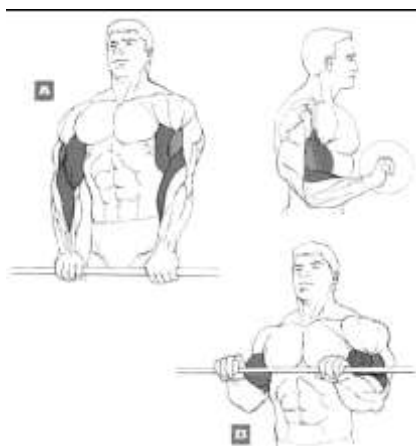
Как правило, студенты, относящиеся к 1 и 2 группе, имеют слабое физическое развитие. Поэтому при подготовке к сдаче контрольного норматива они должны сочетать общую и специальную физическую подготовку.

В целях усиления ОФП на занятиях следует использовать следующие упражнения:

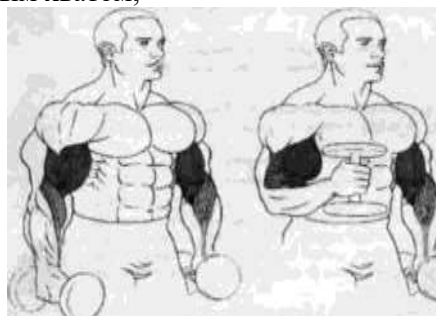
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;



- подъём штанги прямым хватом;



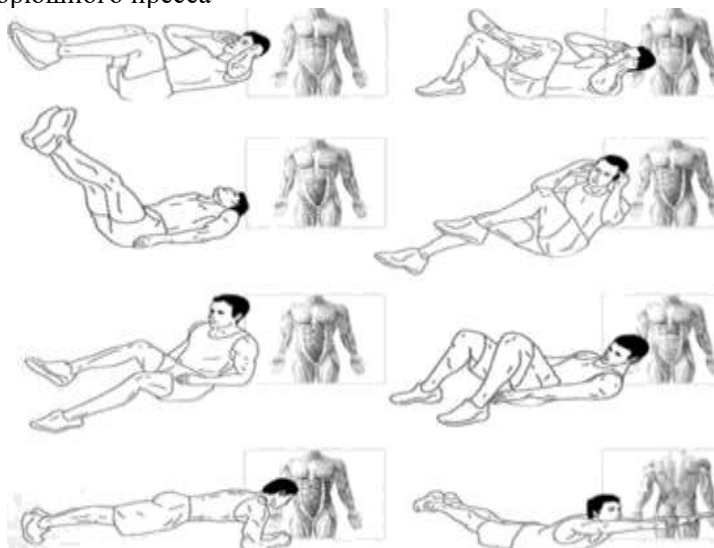
- подъёмы штанги на бицепс обратным хватом;



- поочерёдный подъём гантелей на бицепс стоя;



- упражнения на мышцы брюшного пресса



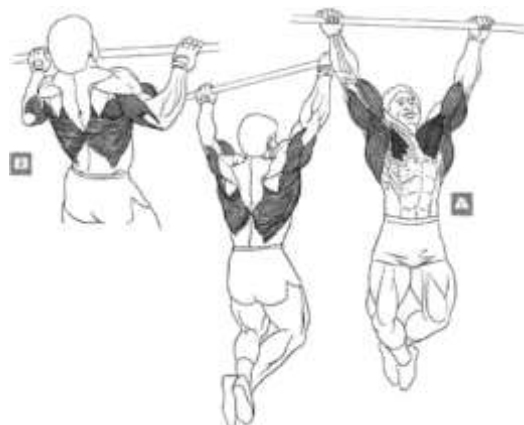
Для студентов в качестве специальной подготовки предлагаем упражнения, которые называются «Негативные повторения». Выполняющий упражнение должен встать на подставку (стул, степ) и повиснуть на согнутых в локтях руках на перекладине, подбородок над ней. Затем медленно опуститься вниз. Упражнение нужно выполнять медленно, насколько хватит сил. Затем повторить сначала. Выполнить 3 серии: первая – 5-7 повторений, вторая - 4-6 повторений, 3 серия - 3-5 повторений.

Упражнения с партнёром - подтягивания на перекладине с помощью. Учащийся должен выполнить вис на перекладине, помощник стоит сзади, помогая подтянуться. Партнёр держит подтягивающегося студента за поясничный отдел спины. Основное усилие должно исходить от обучающегося выполняющего подтягивание. Схема повторений такая же, как в первом упражнении.



Третье специальное упражнение для данной группы студентов - вис широким хватом на перекладине. Выполнять упражнение до усталости. Повторить 5-6 раз. С каждым занятием нужно стараться увеличивать время виса.





### Бег на дистанцию 100 метров

Бег на короткие дистанции представляет собой целостное упражнение. Обычно выделяют четыре фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Главным критерием сдачи контрольного норматива является правильная техника бега.

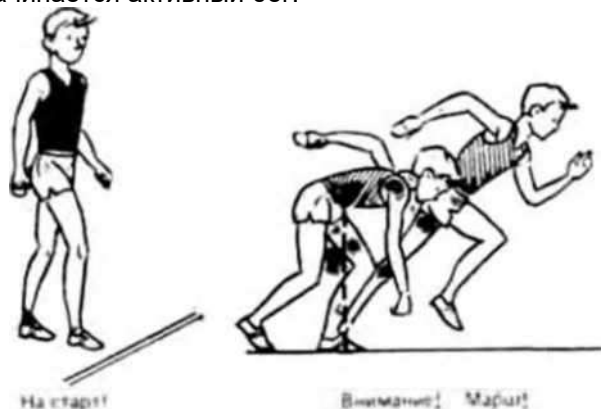
Рассмотрим каждую фазу.

Существует два вида старта: высокий и низкий. Бег на короткие дистанции обычно начинают из положения низкого старта с использованием стартовых колодок. Приём норматива в беге на 100 м проводится на асфальтовой дорожке, и специальное оборудование (стартовые колодки) не используется. Да и низкий старт технически сложен в исполнении, требует долговременной легкоатлетической подготовки. Исходя из этого, мы рекомендуем студентам применять высокий старт.

При высоком старте по команде «На старт!» бегун ставит толчковую ногу вперёд, носок располагает плотно к линии старта, маховая нога отставлена на полшага назад.

По команде «Внимание!» спортсмен наклоняет туловище вперёд (горизонтально беговой дорожке), руки согнуты в локтях, впереди вынесена рука, противоположная толчковой ноге, другая рука локтем отведена назад.

По команде «Марш!» начинается активный бег.



Как же определить какая нога у спортсмена толчковая? Здесь нужно довериться интуиции. Подходя к стартовой черте, человек машинально ставит вперёд толчковую ногу.

Основные ошибки при выполнении высокого старта:

- при наклоне туловища бегуна расположено боком;
- неправильно определена толчковая нога.

Стартовый разгон нужен для достижения максимальной скорости. Длина этой фазы - 20-30 м. В этот период постепенно туловище выпрямляется, а длина шагов одновременно нарастает.

В беге по дистанции важно удержать максимальную скорость, достигнутую в предыдущей фазе. Бег выполняется без излишнего напряжения. Нога ставится на дорожку, упруго, загибающимся движением на переднюю часть стопы, несколько сгибаясь в коленном суставе. Во время отталкивания нога сильным и резким движением выпрямляется. Бедро маховой ноги выносится вперёд-вверх.

Финишную линию нужно пробегать с максимальной скоростью. Допускается на последнем шаге наклон туловища вперёд, но никаких прыжков и бросков на финише не следует делать. Важно гасить набранную на дистанции скорость после финишной черты, а не до неё.

При тренировке в беге на короткие дистанции важно уделить большое внимание правильной разминке. В неё должны быть включены: лёгкий бег 1-2 км, специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге, выпрыгивания из глубокого приседа вверх, прыжки со скакалкой и общеразвивающие упражнения. Разминка проводится интенсивно.

Тренировка в беге на короткие дистанции направлена на воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств. Поэтому нужно использовать беговые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью: ускорения на 30-50 м по прямой (скорость максимальная), ускорения по 20-30 м по песку или в гору.

Периодически следует проводить контрольные забеги на 100 м с хронометрированием, результат фиксировать. При выборе места занятия обратите внимание, чтобы поверхность была ровной (без бугров и ям).

Предлагаем цикл из четырёх занятий для подготовки к сдаче контрольного норматива в беге на 100 метров.

### **Бег на дистанцию 3000 метров**

Главная цель правильной техники бега - экономичное продвижение вперёд при сохранении максимальной скорости на протяжении дистанции.

Бег на длинные дистанции характеризуется более низкой скоростью, коротким шагом, меньшим наклоном туловища, менее энергичными движениями руками и ногами, чем при беге на короткие дистанции.

Условно технику бега на 3000 метров можно разделить на следующие фазы: старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Рассмотрим каждую фазу по отдельности.

Старт в беге на средние дистанции выполняется в две команды «На старт!» и «Марш!».

Перед подачей команд стартующий должен находиться за полтора-два метра до линии старта. По команде «На старт!» спортсмен ставит толчковую ногу всей ступнёй вперёд, носок располагает у самой линии старта. Маховая нога отставлена на полшага назад, опора на переднюю часть стопы. Старт производится в раскрепощённом состоянии. Руки согнуты в локтях, впереди расположена рука противоположная толчковой ноге.

По команде «Марш!» начинается движение по дистанции с акцентом на активный вынос маховой ноги. Спортсмен выбегает в наклонном положении, выпрямляя постепенно туловище. Стартовый разгон приблизительно составляет 40-50 метров.

Студенты сдают контрольный норматив в беге на 3000 метров по кругу. Поэтому рассмотрим технику бега по прямой дистанции и по повороту.

При движении по дистанции у бегуна туловище немного наклонено вперёд, лопатки сведены, плечевой пояс, мышцы лица и шеи расслаблены. Все движения должны быть плавными, поэтому приземление осуществляется на согнутую в колене ногу, стопа ставится на переднюю часть с дальнейшим опусканием на всю подошву. Во время отталкивания выпрямление ноги должно быть во всех суставах полным, а свободная нога выполняет мах вперёд-вверх.

Руки согнуты в локтях. Движения рук и ног согласованы. Частота работы рук регулирует скорость бега. Чем шире и чаще движение рук, тем выше скорость бега.

При беге по повороту туловище слегка наклоняется влево, правая рука выполняет более длинное движение в плечевом суставе, чем левая. Движение правой рукой происходит внутрь, а левой - наружу. Правое плечо заводится вперёд.левой ногой выполняется более длинный шаг, чем правой. Постановка стопы правой ноги происходит с небольшим разворотом внутрь. При выходе из поворота наклон туловища плавно уменьшается.

Финиш - пересечение спортсменом воображаемой плоскости финишной линии любой частью туловища.

На дистанции 3000 м финиширование желательно начинать за 150-200 м в зависимости от подготовленности бегуна. Техника финиша заключается в более активных движениях руками, увеличении частоты шагов и наклона туловища вперёд. Важно после пересечения финишного створа не останавливаться, а перейти на медленный бег, а потом на ходьбу.

## **Методические указания при написании и оформлении реферата**

Целью написания рефератов является:

- привитие студентам навыков библиографического поиска необходимой литературы (на бумажных носителях, в электронном виде);
- привитие студентам навыков компактного изложения мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу в письменной форме, научно грамотным языком и в хорошем стиле;
- приобретение навыка грамотного оформления ссылок на используемые источники, правильного цитирования авторского текста;
- выявление и развитие у студента интереса к определенной научной и практической проблематике с тем, чтобы исследование ее в дальнейшем продолжалось в подготовке и написании курсовых и дипломной работы и дальнейших научных трудах.

Основные задачи студента при написании реферата:

- с максимальной полнотой использовать литературу по выбранной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно подобранную) для правильного понимания авторской позиции;
- верно (без искажения смысла) передать авторскую позицию в своей работе;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с тем или иным автором по данной проблеме.

**Требования к содержанию:**

- материал, использованный в реферате, должен относиться строго к выбранной теме;
- необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.)

- при изложении следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по научным школам;

- реферат должен заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской работы: содержать краткий анализ-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, с которой Вы солидарны.

### **Структура реферата**

- Начинается реферат с титульного листа.

- За титульным листом следует Оглавление. Оглавление – это план реферата, в котором каждому разделу должен соответствовать номер страницы, на которой он находится.

- Текст реферата. Он делится на три части: введение, основная часть и заключение.

- а) Введение - раздел реферата, посвященный постановке проблемы, которая будет рассматриваться и обоснованию выбора темы.

- б) Основная часть – это звено работы, в котором последовательно раскрывается выбранная тема. Основная часть может быть представлена как цельным текстом, так и разделена на главы. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует «перегружать» текст.

- в) Заключение - данный раздел реферата должен быть представлен в виде выводов, которые готовятся на основе подготовленного текста. Выводы должны быть краткими и четкими. Также в заключении можно обозначить проблемы, которые "высветились" в ходе работы над рефератом, но не были раскрыты в работе.

- Список источников и литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и все иные, изученные им в связи с его подготовкой. Работа, выполненная с использованием материала, содержащегося в одном научном источнике, является явным плагиатом и не принимается. Оформление Списка источников и литературы должно соответствовать требованиям библиографических стандартов.

Объем и технические требования, предъявляемые к выполнению реферата. Объем работы должен быть, как правило, не менее 12 и не более 20 страниц. Работа должна выполняться через полуторный интервал 14 шрифтом, размеры оставляемых полей: левое - 30 мм, правое - 10 мм, нижнее - 20 мм, верхнее - 20 мм. Страницы должны быть пронумерованы стояние между названием части реферата или главы и последующим текстом должно быть равно трем интервалам. Фразы, начинающиеся с «красной» строки, печатаются с абзацным отступом от начала строки, равным 1 см.

При цитировании необходимо соблюдать следующие правила:

- текст цитаты заключается в кавычки и приводится без изменений, без произвольного сокращения цитируемого фрагмента (пропуск слов, предложений или абзацев допускается, если не влечет искажения всего фрагмента, и обозначается многоточием, которое ставится на месте пропуска) и без искажения смысла;

- каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник, библиографическое описание которого должно приводиться в соответствии с требованиями библиографических стандартов.

## **4. Методические указания по самостоятельной работе**

Организация самостоятельной работы обучающихся ориентируется на активные методы овладения знаниями, развитие творческих способностей, переход от поточного к индивидуализированному обучению с учетом потребностей и возможностей обучающегося.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Самостоятельная работа реализуется:

- - непосредственно в процессе аудиторных занятий;
- - на практических занятиях;
- - в контакте с преподавателем вне рамок расписания;
- - на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т. д.;
- - в библиотеке, дома, на кафедре при выполнении обучающимся учебных и практических задач.

Эффективным средством осуществления обучающимся самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем.

## 6. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

Таблица 11

№ п/п	Автор(ы), наименование, место, год издания (если есть, указать «гриф»)	Книжный фонд (КФ) или электрон. ресурс (ЭР)	Литература	
			учебная	для самост. работы
1.	Физическая культура: учебное пособие / Орлова С.В., Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма: 2011.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 15687">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 15687</a>	ЭР	+	-
2.	Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта: учебно-методическое пособие / Ермакова М.А., Певнева А.И., Оренбургская государственная медицинская академия: 2014.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 51457">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 51457</a>	ЭР	+	-
3.	Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте: учебное пособие / , Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, сост. Калинина И.Н., Калинин С.Ю.: 2014.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 64984">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 64984</a>	ЭР	+	-
4.	Физиологические основы физической культуры для студентов специальной медицинской группы: методические указания / Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт, сост.: А. Н. Красильников, А. Х. Абзалова. - Самара: 2019. - 24с. <a href="https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 3547">https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 3547</a>	ЭР	-	+
5.	Физическая культура в обеспечении здоровья студентов: метод.указания / Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт, сост. А. В. Веденев. - Самара: 2007. - 23с. <a href="https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 722">https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 722</a>	ЭР	+	-
6.	Организация самостоятельной работы студентов по дисциплине "Физическая культура": метод. указания / Е. Н. Чеканушкина, О. В. Шинкаренко, Самар.гос.техн.ун-т. - Самара: 2015. - 25с <a href="https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 2195">https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 2195</a>	ЭР	-	+
7.	Физическая подготовка студентов в техническом вузе: учебное пособие / Д. А. Лобачев [и др.], Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт. - Самара: 2018. - 63с. <a href="https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 3355">https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 3355</a>	ЭР	+	-
8.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учеб.-метод. пособие для подготовки к практическим занятиям и лаборатор. работам / Е. Ю. Виноградова, Е. Д. Безруков, Самар.гос.техн.ун-т, Философия. - Самара: 2016. <a href="https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 2635">https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 2635</a>	ЭР	-	+
9.	Формы и методы самостоятельных занятий студентами физической подготовкой: метод. рекомендации / Л. В. Панкова [и др.], Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт. - Самара: 2008. <a href="https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 2091">https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 2091</a>	ЭР	-	+
10.	Влияние физического воспитания на здоровье студентов специальной медицинской группы: метод. указания / Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт, сост.: Н. В. Крол, Г. Я. Растебина. - Самара: 2009. <a href="https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 1973">https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 1973</a>	ЭР	-	+

Доступ обучающихся к ЭР НТБ СамГТУ ([elib.samgtu.ru](http://elib.samgtu.ru)) осуществляется посредством электронной информационной образовательной среды университета и сайта НТБ СамГТУ по логину и паролю.

## 7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

При проведении лекционных занятий используется мультимедийное оборудование. Организовано взаимодействие обучающегося и преподавателя с использованием электронной информационной образовательной среды университета.

### Программное обеспечение

Таблица 12

№ п/п	Название	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)	Правообладатель (производитель)	Страна происхождения (иностранное или отечественное)
1.	Пакет офисных программ LibreOffice	свободно распространяемое	The Document Foundation	иностранное
2.	Пакет офисных программ	лицензионное	Microsoft	иностранное

	Microsoft Office			
3.	Adobe Reader	свободно распространяемое	Adobe Systems Incorporated	иностранное
4.	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»	лицензионное	НПО «ВМИ»	отечественное
5.	Антивирус Касперского	лицензионное	Лаборатория Касперского	отечественное
6.	Компас-3D	лицензионное	АСКОН	отечественное
7.	Операционная система Microsoft Windows	лицензионное	Microsoft	иностранное
8.	Операционная система семейства Unix	свободно распространяемое	The Linux Foundation	иностранное
9.	Яндекс.Браузер	свободно распространяемое	Яндекс	отечественное
10.	Архиватор 7-Zip	свободно распространяемое	Igor Pavlov	иностранное

#### 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем

Таблица 13

№ п/п	Наименование	Краткое описание	Режим доступа
1.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	Электронно-библиотечная система	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>
2.	Электронно-библиотечная система СамГТУ	Электронная библиотека СамГТУ	<a href="https://elib.samgtu.ru/">https://elib.samgtu.ru/</a>
3.	eLIBRARY.RU	Научная электронная библиотека	<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>

#### 9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

##### Практические занятия

1. Практические занятия по ОФП:

- спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем;
- 2. Практические занятия по баскетболу, волейболу:
- спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем;
- 3. Практические занятия по лёгкой атлетике:
- спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем.

##### Самостоятельная работа

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде СамГТУ:

методический кабинет (ауд. 9);  
компьютерные классы (ауд. 6, 15).

#### 10. Фонд оценочных средств по дисциплине

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации представлен в Приложении 1.

Полный комплект контрольных заданий или иных материалов, необходимых для оценивания результатов обучения по дисциплине, практике хранится на кафедре-разработчике в бумажном и электронном виде.

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

по дисциплине

**Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

<b>Код и направление подготовки (специальность)</b>	<b>08.03.01 Строительство</b>
<b>Направленность (профиль)</b>	<b>Промышленное и гражданское строительство</b>
<b>Квалификация</b>	<b>бакалавр</b>
<b>Форма обучения</b>	<b>очная</b>
<b>Год начала подготовки</b>	<b>2023</b>
<b>Выпускающая кафедра</b>	<b>Инженерные технологии</b>
<b>Кафедра-разработчик</b>	<b>Инженерные технологии</b>
<b>Объем дисциплины, ч.</b>	<b>328</b>
<b>Форма контроля (промежуточная аттестация)</b>	<b>зачет, зачет, зачет, зачет, зачет, зачет</b>

**1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и признаков проявления компетенций (дескрипторов), которыми должен овладеть обучающийся в ходе освоения образовательной программы**

**Универсальные компетенции**

Таблица 1

Наименование категории (группы) компетенций	Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>ИД-1 УК-7</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	<b>З1 УК-7.1</b> Знать: виды физических упражнений <b>У1 УК-7.1</b> Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки <b>В1 УК-7.1</b> Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			<b>ИД-2 УК-7</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<b>З2 УК-7.2</b> Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества <b>У2 УК-7.2</b> Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
			<b>ИД-3 УК-7</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<b>З3 УК-7.3</b> Знать: научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни

**Общепрофессиональные компетенции**

Таблица 2

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
не предусмотрены учебным планом			

**Профессиональные компетенции**

Таблица 3

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
не предусмотрены учебным планом			

**Матрица соответствия оценочных средств запланированным результатам обучения**

Таблица 4

Код и индикатор достижения компетенции	Оценочные средства			Промежуточная аттестация
	Раздел 1.	Раздел 2.	Раздел 3.	
	Общая физическая подготовка	Баскетбол	Волейбол	

	Контрольные упражнения и нормативы. Реферат.			зачет
ИД-1 УК-7	31 УК-7.1 У1 УК-7.1 В1 УК-7.1	31 УК-7.1 У1 УК-7.1 В1 УК-7.1	31 УК-7.1 У1 УК-7.1 В1 УК-7.1	31 УК-7.1 У1 УК-7.1 В1 УК-7.1
ИД-2 УК-7	32 УК-7.2 У2 УК-7.2	32 УК-7.2 У2 УК-7.2	32 УК-7.2 У2 УК-7.2	32 УК-7.2 У2 УК-7.2
ИД-3 УК-7	33 УК-7.3	33 УК-7.3	33 УК-7.3	33 УК-7.3

**2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций в ходе освоения образовательной программы**

**2.1. Формы текущего контроля успеваемости**

Во время теоретического обучения студенты сдают контрольные точки, которые осуществляются путем выполнения соответствующего задания в личном кабинете (рефераты).

**Примерный перечень тем рефератов**

1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
2. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
6. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
7. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
8. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика невротозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
9. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
10. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
11. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
12. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
13. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
15. Способы улучшения зрения.
16. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
17. Средства и методы воспитания физических качеств.
18. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
19. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
20. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
21. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
22. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
23. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
24. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
25. Физическая культура и физическое воспитание
26. Физическое воспитание в семье
27. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.

**Контрольные упражнения и нормативы для определения физической подготовленности студентов в группах ОФП**

**Таблица 5**

Содержание испытания	Курс	Пол	Оценка (в очках)				
			5	4	3	2	1
Бег 100м* (с)	1	М	13,4	14,0	14,2	14,5	14,8
		Ж	16,0	16,8	17,2	17,8	19,0
	2	М	13,3	13,9	14,1	14,4	14,7
		Ж	15,9	16,4	17,1	17,7	18,9
	3	М	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
		Ж	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)*	1	М	10	8	6	4	2
		М	13	10	8	6	4
	3	М	15	12	9	7	5



Осенний семестр							
Угол на гимнастической стенке(раз)	1	м, ж	12	10	8	6	4
	2	м, ж	14	11	9	7	5
	3	м, ж	15	12	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	1	М	30	27	24	21	19
	2	М	35	30	26	22	20
	3	М	40	35	30	26	22
Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (раз)	1	Ж	55	45	35	25	15
	2	Ж	58	48	38	28	18
	3	Ж	60	50	40	30	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки (раз)	1	Ж	15	12	10	9	8
	2	Ж	16	13	11	10	9
	3	Ж	17	14	12	11	10
Прыжки со скакалкой за 30 сек (раз)	1	Ж	84	82	80	78	76
	2	Ж	86	84	82	80	78
	3	Ж	88	86	84	82	80
или напрыгивание на высоту 30 см за 1 мин (раз)	1	Ж	50	45	40	35	30
	2	Ж	53	48	43	41	39
	3	Ж	55	50	45	43	41
Весенний семестр							
Бег 1000м (мин, с)	1	М	3.20	3.25	3.30	3.40	3.45
	2	М	3.15	3.20	3.25	3.35	3.40
	3	М	3.10	3.15	3.20	3.30	3.35
Поднимание и опускание туловища на наклонной гимнастической скамейке (угол 30°), руки за головой, ноги закреплены (раз)	1	М	25	23	20	18	16
	2	М	30	28	25	23	20
	3	М	35	33	30	28	22
Прыжки со скакалкой за 30 с (раз)	1	Ж	86	84	82	80	78
	2	Ж	88	86	84	82	80
	3	Ж	90	88	86	84	82
или напрыгивание на высоту 30 см за 1 мин (раз)	1	Ж	53	48	43	41	39
	2	Ж	55	50	45	43	41
	3	Ж	57	55	53	50	48
Угол на гимнастической стенке(раз)	1	Ж	15	12	10	8	6
	2	Ж	17	14	11	9	7
	3	Ж	18	15	12	10	8
Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки в упоре лёжа (раз)	1	Ж	16	13	11	10	9
	2	Ж	17	14	12	11	10
	3	Ж	18	15	13	12	11
Бег 500 м (мин, с)	1	Ж	2.05	2.10	2.20	2.25	2.30
	2	Ж	2.00	2.05	2.15	2.20	2.25
	3	Ж	1.55	2.00	2.10	2.15	2.20

**Контрольные упражнения и нормативы для определения физической и технической подготовленности студентов по БАСКЕТБОЛУ**

**Таблица 6**

Содержаниеиспытания	Курс	Пол	Оценка (в очках)				
			5	4	3	2	1
Передачи двумя мячами в стенку (количество раз)	1	Ж	10	12	8	6	5
		М	15	13	10	7	6
	2,3,4	Ж	15	14	12	11	10
		М	20	15	13	12	10
		Ж	30	23	14	12	10
Передачи мячом за спиной в стенку (количество раз)	1	Ж	10	8	7	6	5
		М	10	9	8	7	6
	2	Ж	15	12	11	10	9
		М	15	14	13	12	10
	3,4	Ж	16	13	12	10	9
		М	17	15	13	12	10
Броски с двойного шага с двух	1	Ж	5	4	3	2	1

сторон (попадания из 10 попыток)		М	6	5	4	3	2
	2	Ж	7	6	5	4	3
		М	8	7	6	5	4
	3	Ж	9	8	7	6	5
	4	М	10	9	8	7	6
Штрафные броски (попадания из 10 попыток)	1	ж/м	5	4	3	2	1
	2	ж/м	7	6	5	4	3
	3,4	ж/м	9	8	7	6	5
Челночный бег 3 x10 м (с)	1	Ж	8,4	9,0	9,4	9,7	10
		М	7,4	7,7	8,0	8,2	8,4
	2	Ж	8,4	9,0	9,4	9,7	10
		М	7,4	7,7	8,0	8,2	8,4
	3,4	Ж	8,4	8,8	9,0	9,4	9,8
		М	7,2	7,5	7,9	8,0	8,1

**Контрольные упражнения и нормативы для определения физической и технической подготовленности студентов по ВОЛЕЙБОЛУ**

**Таблица 7**

Содержание испытания	Курс	Пол	Оценка (в очках)				
			5	4	3	2	1
Передачи мяча сверху над собой (количество раз)	1	Ж	10	8	7	6	5
		М	10	9	8	7	6
	2	Ж	15	13	12	11	10
		М	15	14	13	12	10
	3,4	Ж	20	16	14	12	10
		М	20	18	16	14	12
Передачи мяча снизу над собой (количество раз)	1	Ж	10	8	7	6	5
		М	10	9	8	7	6
	2	Ж	15	12	11	10	9
		М	15	14	13	12	10
	3,4	Ж	16	13	12	10	9
		М	17	15	13	12	10
Подача мяча (количество раз из 10 подряд) в разные зоны площадки (1 и 5)	1	Ж	8	7	5	4	2
		М	10	8	7	5	3
	2	Ж	10	8	6	4	3
		М	10	9	8	6	4
	3,4	Ж	5+4	4+4	3+3	2+3	1+1
		М	5+5	4+5	4+4	3+3	2+2
Прыжки со скакалкой за 30 сек. (раз)	1	Ж	84	82	80	78	76
	2	Ж	86	84	82	80	78
	3,4	Ж	88	86	84	82	80
Прыжок в длину с места (см)	1	Ж	205	180	170	160	150
		М	235	225	215	190	180
	2	Ж	210	190	180	170	160
		М	235	225	215	190	180
	3,4	М	210	200	190	180	170
		М	240	230	220	200	190
Челночный бег 3 x 1 Ом (с)	1	Ж	8,4	9,0	9,4	9,7	10
		М	7,4	7,7	8,0	8,2	8,4
	2	Ж	8,4	9,0	9,4	9,7	10
		М	7,4	7,7	8,0	8,2	8,4
	3,4	Ж	8,4	8,8	9,0	9,4	9,8
		М	7,2	7,5	7,9	8,0	8,1
6-минутный бег (м)	1	Ж	1300	1050	1000	950	900

**Контрольные упражнения и нормативы для определения физической подготовленности студентов по ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Таблица 8**

Упражнение	Курс	Пол	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (м)	1	М	2.50	2.40	2.30	2.20	2.10
	1	Ж	2.20	2.10	2.00	1.95	1.90
	3	Ж	2.25	2.15	2.05	2.00	1.95

Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)	1	М	10	8	6	4	2
	2	М	13	10	8	6	4
	3-4	М	15	12	9	7	5
Угол на гимнастической стенке (раз)	1	м,ж	12	10	8	6	4
	2	м,ж	14	11	9	7	5
	3-4	м,ж	15	12	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	1	М	30	27	24	21	19
	2	М	35	30	26	22	20
	3-4	М	40	35	30	26	22
Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (раз)	1	Ж	55	45	35	25	15
	2	Ж	58	48	38	28	18
	3-4	Ж	60	50	40	30	20
Трёхкратный прыжок с места (м)	2	Ж	6.50	6.00	5.60	5.20	5.00
Трёхкратный прыжок с места (м)	2	М	5.50	5.00	4.60	4.20	4.00
Поднимание и опускание туловища на наклонной гимнастической скамейке (угол 30°), руки за головой ноги закреплены (раз)	1	М	25	23	20	18	16
	2	М	30	28	25	23	20
	3-4	М	35	33	30	28	22
Бег 30 м «с ходу» (с)	1-2	Ж	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4
	3-4	Ж	3.9	4.0	4.1	4.2	4.3
Бег 30 м со старта (с)	1-2	Ж	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4
	3-4	Ж	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3
Бег 3000 м (мин, с) Бег 2000 м (мин, с)	4	М	11.05	11.35	12.00	12.35	13.10
	4	Ж	9.20	9.50	10.15	10.50	11.15
Бег 30 м со старта (с)	3	М	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6
Эстафетный бег 4x200 м (без учета времени, количество ошибок в технике исполнения упражнения)	2	м, ж	-	1	2	3	4
Бег 60 м с барьерами (без учета времени, количество ошибок в технике)	4	м, ж	-	1	2	3	4

## 2.2. Формы промежуточной аттестации

### Обязательные тесты физической подготовленности.

Таблица 9

Двигательные задания	Курсы	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100м (сек.)	1	16,0	16,8	17,2	17,8	19,0	13,4	14,0	14,2	14,5	14,8
	2	15,9	16,4	17,1	17,7	18,9	13,3	13,9	14,1	14,4	14,7
	3	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Подтягивание в висе на перекладине (раз)	1						10	8	6	4	2
	2						13	10	8	6	4
	3						15	12	9	7	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (раз)	1	15	12	10	9	8					
	2	16	13	11	10	9					
	3	17	14	12	11	10					
Бег 1000м (мин, сек.)	1						3.20	3.25	3.30	3.40	3.45
	2						3.15	3.20	3.25	3.35	3.40
	3						3.10	3.15	3.20	3.30	3.35
Бег 500м (мин., сек.)	1	2.05	2.10	2.20	2.25	2.30					
	2	2.00	2.15	2.15	2.20	2.25					
	3	1.55	2.00	2.10	2.15	2.20					

### Примерные вопросы для подготовки к зачету:

1. Баскетбол.
2. Вбрасывание.
3. Блок или блок-шот в баскетболе.
4. Атакующий защитник или Второй номер.

5. Двойное ведение.
6. Дополнительное время или овертайм.
7. Зонная защита.
8. Эффективное средство восстановления работоспособности.
9. Основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой.
10. Легкий форвард или Третий номер.
11. Нарушение правила зоны.
12. Спорт.
13. Влияние физических упражнений на организм человека.
14. Основная цель игры в волейбол.
15. Перечислите волейбольные амплуа, т.е. роли спортсменов на площадке.
16. Так называемое "второе дыхание".
17. Лёгкая атлетика.
18. Выносливость
19. Основное значение витаминов для организма человека.
20. Основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой.
21. Скоростная способность.
22. Влияние физических упражнений на организм человека.
23. Двигательные физические способности.
24. Физическая рекреация.
25. Общекультурные и специфические функции физической культуры.
26. Физическое развитие.
27. Роль физической культуры в профессионально-прикладной подготовке студентов.
28. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
29. Физическое совершенство.
30. Цель физического воспитания в вузе.
31. Показатели, характеризующие физическое развитие человека.
32. Утомление при умственной работе.
33. Физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудоого) дня.

#### Типовые задания для проведения промежуточной аттестации

Таблица 10

Номер задания	Содержание вопроса	Компетенция	Время выполнения задания, мин
1.	Дата зарождения игры баскетбол: а) 1971; б) 1891; в) 1798; г) 1980;	УК-7	5
2.	Количество игроков в команде по баскетболу а) 5 б) 6 в) 12 г) 16	УК-7	5
3.	Количество игроков находящихся во время игры на поле в стритбол: а) 5 б) 6 в) 3 г) 10	УК-7	5
4.	Количество игроков находящихся во время игры на поле в волейбол: а) 5 б) 6 в) 3 г) 10	УК-7	5
5.	Количество замен игроков команды по волейболу во время матча: а) 5 б) 3 в) 7	УК-7	5

	г) 6		
6.	Скидка – а) мощный и акцентированный удар после передачи связующего игрока; б) особый технический ход, который позволяет заставить оппонента врасплох или же сбить его с заданного ритма. в) атака проводится центральным блокирующим или доигровщиком с небольшого разбега и высокого прыжка; г) выполняется выпрямленной рукой с высокого прыжка.	УК-7	5
7.	Прямое нападение – а) мощный и акцентированный удар после передачи связующего игрока; б) особый технический ход, который позволяет заставить оппонента врасплох или же сбить его с заданного ритма. в) атака проводится центральным блокирующим или доигровщиком с небольшого разбега и высокого прыжка; г) выполняется выпрямленной рукой с высокого прыжка.	УК-7	5
8.	Боковое нападение – а) мощный и акцентированный удар после передачи связующего игрока; б) особый технический ход, который позволяет заставить оппонента врасплох или же сбить его с заданного ритма. в) атака проводится центральным блокирующим или доигровщиком с небольшого разбега и высокого прыжка; г) выполняется выпрямленной рукой с высокого прыжка.	УК-7	5
9.	Какие виды спорта тренируют дыхание? а) бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика. б) большой теннис, плавание, волейбол. в) спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта.	УК-7	5
10.	Двигательные физические способности это: а) Способности двигаться и принимать нагрузки. б) Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности. в) Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки	УК-7	5
11.	Уровень развития двигательных способностей человека определяется: а) Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители. б) Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов. в) Личными спортивными достижениями человека.	УК-7	5
12.	Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется: а) Комплекс. б) Группа в) Алгоритм.	УК-7	5
13.	Под техникой физических упражнений понимают: а) Способы выполнения группы последовательных движений. б) Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма. в) Четко заданный и неизменный порядок движений.	УК-7	5

### 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций

#### 3.1. Характеристика процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Таблица 5

№ п/п	Наименование оценочного средства	Периодичность и способ проведения процедуры оценивания	Методы оценивания	Виды выставляемых оценок	Способ учета индивидуальных достижений, обучающихся
1.	Контрольные упражнения и нормативы	на практическом занятии / устно	экспертный	по пятибалльной шкале	ведомость текущего контроля
2.	Реферат	систематически на практических занятиях / письменно и устно / в личном кабинете	экспертный	По пятибалльной шкале	ведомость текущего контроля
3.	Промежуточная аттестация – зачеты (обязательные тесты физической)	по окончании изучения дисциплины/ устно и по факту выполнения задания	экспертный	зачтено /незачтено	зачетная ведомость, зачетная книжка

подготовленности)				
-------------------	--	--	--	--

### 3.2. Критерии и шкала оценивания результатов изучения дисциплины во время занятий (текущий контроль успеваемости)

#### Критерии оценки и шкала оценивания реферата

Таблица 11

Шкала оценивания	Критерии оценки	Кол-во баллов
«Отлично»	выставляется студенту, если он исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает материал, умеет тесно увязывать теорию с практикой, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.	(38-50) баллов
«Хорошо»	выставляется студенту, если он по существу излагает материал, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения. Знает наиболее важные закономерности	(26-37) баллов
«Удовлетворительно»	выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала. Знает перечень наиболее важных категорий, основные направления взаимодействия указанных категорий. Умеет определять смысл. Владеет основными методами способами и средствами получения, хранения, переработки информации.	(13-25) баллов
«Неудовлетворительно»	выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями отвечает на практикоориентированные вопросы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	(0-12) баллов

#### Критерии оценки и шкала оценивания контрольных упражнения и нормативов

Таблица 12

Шкала оценивания	Критерии оценки	Кол-во баллов
«Отлично»	выставляется, если студент активно работает в течение всего занятия, движения или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет контрольный норматив.	(38-50) баллов
«Хорошо»	выставляется при условии соблюдения следующих требований: студент активно работает в течение занятия и при выполнении упражнений действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	(26-37) баллов
«Удовлетворительно»	выставляется в том случае, когда студент в целом овладел техникой выполнения движения и в основном выполняет правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных условиях.	(13-25) баллов
«Неудовлетворительно»	выставляется в случае, когда студент обнаружил несостоятельность при выполнении движения и движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.	(0-12) баллов

#### Общие критерии и шкала оценивания результатов для допуска к промежуточной аттестации

Таблица 13

Наименование оценочного средства		Балльная шкала
1.	Контрольные упражнения и нормативы	0-50баллов
2.	Реферат	0-50баллов
<b>Итого:</b>		100 баллов

Максимальное количество баллов за семестр – 100. Обучающийся допускается к зачету при условии 51 и более набранных за семестр баллов.

### 3.3. Критерии и шкала оценивания результатов изучения дисциплины на промежуточной аттестации

Основанием для определения оценки на зачете служит уровень освоения обучающимися материала и формирования компетенций, предусмотренных программой учебной дисциплины.

Успеваемость на **зачете** определяется оценками: «зачтено», «не зачтено».

**Оценку «зачтено»** получает обучающийся, освоивший компетенции дисциплины на всех этапах их формирования **на 51-100 %**, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные рабочей программой, усвоивший основную и ознакомленный с дополнительной литературой, рекомендованной программой.

**Оценку «не зачтено»** получает обучающийся, освоивший компетенции дисциплины на всех этапах их формирования менее чем **на 51%**, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных рабочей программой заданий.

#### Шкала оценивания результатов

Таблица 14

Процентная шкала (при ее использовании)	Оценка в системе: «зачтено - не зачтено»
0-50%	Не зачтено
51-100%	Зачтено

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала ФГБОУ ВО «СамГТУ»  
в г. Белебее Республики Башкортостан

\_\_\_\_\_ Л.М. Инаходова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины (модуля)**

**Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

---

по направлению подготовки (специальности) 08.03.01 «Строительство» по направленности (профилю)  
подготовки «Промышленное и гражданское строительство»

**на 20\_\_/20\_\_ учебный год**

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

- 1) .....
- 2) .....

Разработчик дополнений и изменений:

\_\_\_\_\_ (должность, степень, ученое звание)      \_\_\_\_\_ (подпись)      \_\_\_\_\_ (ФИО)

Дополнения и изменения рассмотрены и одобрены на заседании кафедры « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.,  
протокол № \_\_\_\_.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ (степень, звание, подпись)      \_\_\_\_\_ (ФИО)



**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Код и направление подготовки (специальность)	<b>08.03.01 Строительство</b>
Направленность (профиль)	<b>Промышленное и гражданское строительство</b>
Квалификация	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Год начала подготовки	<b>2023</b>
Выпускающая кафедра	<b>Инженерные технологии</b>
Кафедра-разработчик	<b>Инженерные технологии</b>
Объем дисциплины, ч.	<b>328</b>
Форма контроля (промежуточная аттестация)	<b>зачет, зачет, зачет, зачет, зачет, зачет</b>

	Час.	Лек. зан., час.	Лаб. зан., час.	Практич. зан., час.	КСР	СРС	Контроль	Форма контроля
1	41	-	-	16	2	23		зачет
2	41	-	-	16	2	23		зачет
3	73	-	-	48	2	23		зачет
4	57	-	-	32	2	23		зачет
5	58	-	-	32	3	23		зачет
6	58	-	-	32	3	23		зачет
Итого	328	-	-	176	14	138		зачет, зачет, зачет, зачет, зачет, зачет

<b>Универсальные компетенции:</b>	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ИД-1 УК-7	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
ИД-2 УК-7	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
ИД-3 УК-7	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
<b>Общепрофессиональные компетенции:</b>	
<b>не предусмотрены учебным планом</b>	
<b>Профессиональные компетенции:</b>	
<b>не предусмотрены учебным планом</b>	

Содержание дисциплины охватывает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценности физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия, самостоятельная работа студента.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме реферата, контрольных упражнений и нормативов и промежуточный контроль в форме зачета.