

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Самарский государственный технический университет»  
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего  
образования «Самарский государственный технический университет»  
в г. Белебее Республики Башкортостан



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

Л.М. Инаходова  
«06» \_\_\_\_\_ 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Б1.Б.01.04 Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность)	38.03.02 Менеджмент
Направленность (профиль)	Экономика и управление на предприятиях топливно-энергетического комплекса
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Заочная
Выпускающая кафедра	Строительство
Кафедра-разработчик	Строительство

Курс	Час. /з.е.	Лекции, час.	Лаб.раб, час.	Практ. зан., час.	КСР	СРС	Контроль	Форма контроля
1	72/2	-	-	8	-	60	4	Зачет
Итого	72/2	-	-	8	-	60	4	Зачет

Рабочая программа дисциплины (РПД) разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», профилю подготовки «Экономика и управление на предприятиях топливно-энергетического комплекса», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.01.2016 № 7 и соответствующего учебного плана.

Разработчик РПД:

ст.преподаватель

(должность, степень, ученое звание)



(подпись)

И.Ф. Ахмадиев

(Ф.И.О.)

РПД рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Строительство

« 20 » 06 2019 г., протокол № 11 .

Заведующий кафедрой



(подпись)

М.Е. Сапарёв

(Ф.И.О.)

Руководитель образовательной программы



(подпись)

О.В. Валеева

(Ф.И.О.)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	4
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 практических занятий .....	5
4.2. Содержание самостоятельной работы .....	5
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	5
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	6
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	6
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	6
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) .....	7
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем .....	7
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	13
Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины (модуля) .....	14
Фонд оценочных средств .....	15
1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. ....	16
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания. ....	16
3. 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 .....	17
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций. ....	19
Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля).....	21

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

Таблица 1

№ п/п	Планируемые результаты освоения (код и наименование компетенции)	Планируемые результаты обучения (знания, умения, навыки)
<b>Общекультурные</b>		
1.	ОК-7 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> З 1(ОК-7) –I основные средства и методы физического воспитания. <b>Уметь:</b> У 1(ОК-7) –I подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. <b>Владеть:</b> В 1(ОК-7) –I методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части блока Б.1.Б.01 учебного плана по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», профилю подготовки «Экономика и управление на предприятиях топливно-энергетического комплекса».

В таблице 2 приведены предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций дисциплины в соответствии с матрицей компетенций ОП.

Таблица 2

№ п/п	Код и наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
<b>Общекультурные</b>			
1	ОК-7 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Предшествующие дисциплины отсутствуют.	Элективные курсы по физической культуре и спорту.

**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**

Таблица 3

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1
<b>Аудиторная контактная работа (всего)*</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
в том числе: практические занятия (ПЗ)*	8	8
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
в том числе: составление конспектов по темам / рефератов	40	40
подготовка к зачёту	20	20
<b>Контроль</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>ИТОГО: час.</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>ИТОГО: з.е.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

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

Таблица 4

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы					
		ЛЗ	ПЗ	КСР	СРС	Контроль	Всего
1	Общая физическая подготовка	-	8	-	40	-	48

2	Контактная внеаудиторная	-	-	-	-	-	-
3	Подготовка к зачёту.	-	-	-	20	4	24
<b>Итого:</b>		-	8	-	60	4	72

#### 4.1. Содержание практических занятий

Таблица 5

№ ПЗ	№ раздела	Тема практического (семинарского) занятия и перечень дидактических единиц	Количество часов
<b>1 курс</b>			
1	1	Разработка комплексов утренней гимнастики (2 комплекса по 8-12 упражнений)	2
2	1	Разработка комплексов упражнений, с учётом профессиональной подготовки (2 комплекса по 8-12 упражнений)	2
3	1	Разработка комплексов производственной гимнастики (2 комплекса по 8-12 упражнений).	2
4	1	Разработка комплексов упражнений для развития гибкости (1 комплекс по 8-12 упражнений). Разработка комплексов упражнений для развития силы (1 комплекс по 8-12 упражнений).	2
<b>Итого за курс:</b>			<b>8</b>
<b>Итого:</b>			<b>8</b>

#### 4.2. Содержание самостоятельной работы

Таблица 6

№ раздела	Вид самостоятельной работы и перечень дидактических единиц (рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов
<b>1 курс</b>		
1	<i>Составление конспектов по темам / рефератов:</i> 1. «Роль физической культуры и спорта в становлении личности будущего специалиста». 2. «Критерии эффективности здорового образа жизни». 3. «Воздействие природных и социально-экономических факторов на функциональные системы организма: костная система, мышечная система, физиологические системы организма». 4. «Средства и методы физического воспитания в формировании физических качеств».	10
1	<i>Составление конспектов по темам / рефератов:</i> 1. «Спортивная классификация и система студенческих спортивных соревнований». 2. «Организация, планирование и управление самостоятельными занятиями физической культурой и спортом». 3. «Оптимизация работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления средствами физической культуры и спорта». 4. «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в системе физического воспитания». «Прикладные виды спорта и их элементы».	10
1	<i>Составление конспектов по темам / рефератов:</i> 1. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом. 2. Физическая культура в будущей профессиональной деятельности бакалавров и специалистов.	10
1	<i>Составление конспектов по темам / рефератов:</i> Основы здорового образа жизни студентов технического вуза	10
1	<b>Подготовка к зачёту.</b>	<b>20</b>
<b>Итого за курс:</b>		<b>60</b>
<b>Итого:</b>		<b>60</b>

#### 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Таблица 7

№ п/п	Автор(ы), наименование, место, год издания (если есть, указать «гриф»)	Ресурс НТБ СамГТУ
1	Виноградова Е.Ю., Безруков Е.Д. Виноградова, Е.Ю. 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.- 174 с.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 2635">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 2635</a>	elib.samgtu.ru
2	Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие / Кокоулина О.П., Евразийский открытый институт: 2011.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 11049">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 11049</a>	elib.samgtu.ru
3	Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / Карась Т.Ю., Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа: 2019.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 85832">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 85832</a>	elib.samgtu.ru

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

## 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Таблица 8

№ п/п	Автор(ы), наименование, место, год издания (если есть, указать «гриф»)	Ресурс НТБ СамГТУ
<b>Основная литература</b>		
1	Махов сост., Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие / , Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), сост. Махов С.Ю.: 2019.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 95431">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 95431</a>	elib.samgtu.ru
2	Лопатин Н.А., Шульгин А.И., Лопатин сост., Шульгин Н.А., Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / Лопатин Н.А., Шульгин А.И., Кемеровский государственный институт культуры, сост. Лопатин Н.А., Шульгин А.И.: 2019.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 95578">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 95578</a>	elib.samgtu.ru
3	Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие / Кокоулина О.П., Евразийский открытый институт: 2011.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 11049">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 11049</a>	elib.samgtu.ru
4	Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / Карась Т.Ю., Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа: 2019.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 858">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 858</a>	elib.samgtu.ru
<b>Дополнительная литература</b>		
1	Елистратов С.С., Иванов В.И. Елистратов, С.С. Баскетбол на занятиях физической культуры в вузах : учеб. пособие / С. С. Елистратов, В. И. Иванов; Самар.гос.техн.ун-т, Филиал в г. Сызрани, Физическое воспитание и спорт.- Самара, 2009.- 64 с.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 1634">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 1634</a>	elib.samgtu.ru
2	А. П. Забродин, В. И. Логунов, О. В. Шинкаренко Обучение основам техники игры в волейбол студентов вузов : учеб.-метод.пособие / Самар.гос.техн.ун-т, Физвоспитание и спорт; сост.:.- Самара, 2014.- с.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 966">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 966</a>	elib.samgtu.ru

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks (<http://www.iprbookshop.ru/>).

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

### 1. Методические указания при подготовке и работе на практическом занятии

Для сдачи контрольных нормативов нужно подобрать спортивную форму в соответствии с погодой. Одежда должна быть достаточно свободной, гигроскопичной. Для сдачи контрольного норматива в беге на 1000м и 500м особенное значение имеет выбор обуви, так как норматив сдаётся на жёстком покрытии – асфальт. Важно спортивную обувь подобрать с толстой, упругой подошвой, так как это позволит снизить нагрузку на мышцы ног.

Как правило, силовые и беговые нормативы сдаются в разные дни. Подтягивание в висе на высокой перекладине принимают преподаватели физкультуры по месту занятий студента.

#### **Бег 100м.**

При сдаче контрольного норматива в беге на 100м студенты бегут по отдельным дорожкам всю дистанцию, так как норматив сдаётся на асфальтовой дорожке набережной, без специальных стартовых приспособлений (колодок), то используется техника высокого старта. Финиш 100м: бегун пересекает туловищем воображаемую вертикальную плоскость, проходящую через линию финиша.

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 по 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 удерживать 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).

**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 – 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;
- сгибание рук с гантелями – «молот»;
- подъёмы штанги на бицепс обратным хватом;
- поочерёдный подъём гантелей на бицепс стоя;
- концентрированные подъёмы гантелей на бицепс;
- упражнения на тренажёре «Тяга сверху»;
- упражнения с гирями;
- упражнения на мышцы брюшного пресса.

Для студентов 1 группы 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.

Для учащихся 2 группы предлагаем добавить подтягивания в половину амплитуды. Студент принимает вис на перекладине на согнутых под прямым углом руках. Затем пытается выполнить подтягивание силой. Для правильного выполнения упражнения потребуется перекладина с регулируемой высотой или подставка. Если студент не может выполнить подтягивание из этого исходного положения, то он должен как можно дольше задержаться в висе на согнутых под прямым углом руках. Выполнить 3 серии: первая – 5-7 повторений, вторая – 4-6 повторений, 3 серия – 3-5 повторений.

Студентам 3 группы рекомендуем выполнять подтягивания в половину амплитуды с отягощением. Для этого к специальному поясу нужно прикрепить отягощение равное 5-10% от веса тела.



Также для этой группы предлагаем выполнять следующие варианты подтягиваний:

- широким хватом за голову;
- широким хватом к груди;
- узким обратным хватом к подбородку;
- средним обратным хватом к подбородку.

Все эти виды подтягиваний можно выполнять и с отягощением.

Ещё следует выполнять вис на перекладине поочерёдно на правой и левой руке. Можно также выполнять обычные подтягивания, но последние 2-3 раза опускаться в вис насколько возможно медленно.

Студенты 3 группы должны делать большее суммарное количество повторов, чем обычно они выполняют. При этом количество серий считать не нужно. Но в первой серии требуется выполнить максимальное количество повторов, затем отдых и следующая попытка и т.д., пока не наберётся нужное количество повторов.

Для достижения положительного прироста в подтягивании обучающиеся должны заниматься не менее 3 раз в неделю.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамьи.**

Чтобы правильно выполнить сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, нужно принять исходное положение: руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены под углом не более 45 градусов. Плечи, туловище и ноги образуют прямой угол. Руки сгибаются и грудь касается гимнастической скамьи. Затем руки разгибаются и возвращаемся в исходное положение на пол секунды. Засчитываются только правильное количество сгибаний и разгибаний рук.

Запрещено:

1. дотрагиваться пола коленями;
2. нарушать прямую линию «плечи — туловище — ноги»;
3. поочередно разгибать руки.

Ошибки:

1. отсутствие фиксации в исходном положении на пол секунды;
2. отсутствие касания грудью скамьи или стула.

### **Бег на дистанцию 1000 и 500 метров.**

Сдача контрольного норматива в беге на 1000м и 500м проходит в виде забега из 10-15 человек по кругу 500 м. 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 1000м и 500м: 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.

Главная цель правильной техники бега – экономичное продвижение вперед 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 1000 и 500 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 вперед, 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 1000 и 500 метров по кругу. Поэтому рассмотрим технику бега по прямой дистанции и по повороту.

При движении по дистанции у бегуна туловище немного наклонено вперед, 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 1000 м финиширование желательно начинать за 100-150 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.

#### **Угол на гимнастической стенке.**

Поднять руки вверх, стоя спиной к гимнастической лестнице, и возьмитесь за перекладину. Стараясь сохранять вертикальное положение корпуса от плеч до тазовой области, поднимите прямые ноги на угол 90 градусов. Задержать на 2-4 секунды и плавно вернуться в исходное положение. Засчитывается правильное выполнение.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** на полу выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнять упражнение.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом преподавателя.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

**Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены** выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза

#### **Прыжки со скакалкой за 30 с.**

Упражнение выполняется с вращением скакалки вперёд; учитывается количество прыжков за 30 секунд. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке прыжки и подсчёт продолжают.

#### **Напрыгивание на высоту 30 см за 1 мин.**

Стоя на полу перед тумбой, ноги на ширине плеч:

- Согнуть ноги в коленях.
- Используя одновременный взмах обеих рук, запрыгнуть на тумбу.

– Как только ноги коснутся поверхности тумбы, оставаясь на согнутых в коленях ногах, выполнить соскок.

## **2. Методические указания при составлении комплекса упражнений.**

Комплексы упражнений принято классифицировать по анатомическому признаку, с выделением групп упражнений с преимущественным воздействием на различные части тела. При составлении комплекса необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Первыми даются упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполняются они обычно в медленном темпе.

2. Упражнения для шеи.

3. Далее следуют упражнения для развития мышц ног, чередуя упражнения для мышц ног и мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища, - тазового пояса, выполняемых из различных исходных положений.

Упражнения силового характера должны предшествовать упражнениям на растягивание.

4. Последними в комплексе используются упражнения, где участвуют основные группы мышц всего тела, выполняемые при большой амплитуде.

В заключении используется так называемые скоростные упражнения (прыжки или бег на месте), после чего следует постепенно снижать нагрузку с замедлением темпа. В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе упражнений для рук плечевого пояса существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеч;

В группе для ног и тазового пояса – упражнения для стопы, голени, бедра;

В группе упражнений для туловища выделяют упражнения для мышц передней или задней поверхности туловища и т. д.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия на организм занимающихся. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости.

## **3. Методические указания при составлении конспектов по темам / написании и оформлении реферата**

Целью написания конспектов / 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 конспекта / 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 конспекте / 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 конспекта / реферата**

- Конспект / реферат начинается с титульного листа.

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

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

а) Введение - раздел конспекта / 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 конспект / реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует «перегружать» текст.

в) Заключение - данный раздел конспекта / 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 конспектом / рефератом, но не были раскрыты в работе.

- Список источников и литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке конспекта / 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 конспекта / 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, расстояние 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.

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем**

Организовано взаимодействие обучающегося и преподавателя с использованием электронной информационной образовательной среды университета.

Таблица 9

№ п/п	Наименование	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Adobe Reader	Adobe Systems Incorporated	свободно распространяемое
2	Текстовый редактор LibreOffice Writer v.6	LibreOffice под лицензией GNU LGPL	лицензионное
3	Средство создания и демонстрации презентаций LibreOffice Impress	LibreOffice под лицензией GNU LGPL	лицензионное
4	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»	ООО Региональный Информационный Центр Общероссийской Сети Распространения Правовой Информации КонсультантПлюс	свободно распространяемое

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

**Практические занятия.**

Аудитории для практических занятий укомплектованы специализированным оборудованием: (мячи футбольные; мячи волейбольные; мячи баскетбольные; маты; волейбольная сетка; баскетбольные корзины; гири; гантели; батуты; обручи гимнастические.)

- спортивный зал

**Самостоятельная работа.**

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

- библиотека филиала (ауд.9);
- компьютерные классы (ауд.6).

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

\_\_\_\_\_ Л.М. Инаходова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

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

**Б1.Б.01.04 Физическая культура и спорт**

по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», профилю подготовки «Экономика и управление на предприятиях топливно-энергетического комплекса»  
на 20\_\_/20\_\_ уч.г.

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 \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (ФИО)

**Фонд оценочных средств  
для промежуточной аттестации обучающихся**

по дисциплине (модулю) **Б1.Б.01.04 Физическая культура и спорт**

---

<b>Направление подготовки (специальность)</b>	<b>38.03.02 Менеджмент</b>
<b>Направленность (профиль)</b>	<b>Экономика и управление на предприятиях топливно-энергетического комплекса</b>
<b>Квалификация</b>	<b>Бакалавр</b>
<b>Форма обучения</b>	<b>Заочная</b>
<b>Выпускающая кафедра</b>	<b>Строительство</b>
<b>Кафедра-разработчик</b>	<b>Строительство</b>

**Белебей 2019**

## 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Оценочные средства разработаны для оценки общекультурных (ОК-7) компетенций.

Компетенции и планируемые результаты обучения (дескрипторы): знания - З, умения - У, владения - В, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы (ОПОП), представлены в разделе 1 Рабочей программы дисциплины (таблица 1) в соответствии с матрицей компетенций и картами компетенций ОП (Приложения 1 к ОП).

Основными этапами формирования указанной компетенции в рамках дисциплины выступает последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем) учебных занятий.

### Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Таблица 1

№ п/п	Этапы формирования компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)	Оценочные средства
1	2	3	4
1	Раздел 1 Общая физическая подготовка	З 1 (ОК-7)-I, У 1 (ОК-7)-I, В 1(ОК-7)-I.	Вопросы к устному опросу
2	Раздел 1 Общая физическая подготовка	З 1 (ОК-7)-I, У 1 (ОК-7)-I, В 1(ОК-7)-I.	Контрольные упражнения и нормативы
3	Промежуточная аттестация: зачёт.	З 1 (ОК-7)-I, У 1 (ОК-7)-I, В 1(ОК-7)-I.	Вопросы к зачёту

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Карты формируемых компетенций в составе ОП (Приложение к ОП 1) включают:

- описание **этапов и уровней освоения компетенций** (изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», профилю подготовки «Экономика и управление на предприятиях топливно-энергетического комплекса», предусматривает освоение целевых компетенций)

- **характеристику** планируемых результатов обучения для каждого уровня освоения компетенции и показателей их проявления (дескрипторов): **владений, умений, знаний** (с соответствующей индексацией);

- **шкалу оценивания результатов обучения** (владений, умений, знаний) с описанием **критериев оценивания**.

Результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», профилю подготовки «Экономика и управление на предприятиях топливно-энергетического комплекса», определяются показателями и критериями оценивания сформированности компетенций на этапах их формирования.

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

На этапе промежуточной аттестации используется система оценки успеваемости обучающихся, которая позволяет преподавателю оценить уровень освоения материала обучающимися. Критерии оценивания сформированности планируемых результатов обучения (дескрипторов) представлены в карте компетенции ОП.

#### Критерии оценивания

Форма оценки знаний: оценка - «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. Как правило, оценка «отлично» выставляется обучающимся, усвоившим взаимосвязь основных положений учебной дисциплины, необходимых для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала.

**Оценка «не зачтено»** выставляется обучающемуся, освоившему 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 2

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

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

#### Критерии оценки

Таблица 3

Наименование оценочного средства		Критерии оценивания
1	2	3
1	Контрольные упражнения и нормативы	оценка «зачтено» выставляется студенту, если студентом принималось активное участие на практических занятиях (выполнение нормативов, заданий) оценка «не зачтено» при пассивном участии участие на практических занятиях (невыполнение нормативов, заданий).
2	Вопросы к устному опросу	Оценка «зачтено» выставляется студенту, который: - демонстрирует глубокие систематизированные знания по предмету, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой; раскрыл суть вопросов в соответствии с темой конспекта / реферата (содержание соответствует теме) - правильно выполнил группировку подобранного материала по теме конспекта / реферата - правильно, аргументировано отвечает на все вопросы, с приведением примеров - правильно и грамотно строит свою речь. Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который: - не справился с ответом на вопросы. - не раскрыта тема конспекта / реферата - не смог ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем; не продемонстрировал целостного представления о взаимосвязях, компонентах, этапах развития речевой культуры, не владеет терминологией дисциплины.

Студент допускается к промежуточной аттестации при оценке «зачтено» по всем оценочным средствам текущего контроля успеваемости данной дисциплины.

### 3. 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

#### 1. Формы текущего контроля успеваемости

##### Вопросы к устному опросу

1. Как называется система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем?
2. Главным источником чего в организме являются углеводы?
3. Занятия, какими видами спорта наиболее эффективны для повышения работоспособности сердца?
4. Дайте определение слову «кросс».
5. Как называется процесс развития физических качеств и овладения движениями?
6. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?
7. Что развивает бег на короткие дистанции?

8. Как называется специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека?
9. Для какой формы физических тренировок используют упражнение глубокие выпады без веса?
10. От чего зависит здоровье человека на 50%?
11. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?
12. Что является наиболее важным физическим качеством для здоровья человека?
13. Что способствует профилактике умственного и физического переутомления?
14. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?
15. Какая норма кровяного давления у здорового человека в покое?
16. Чем определяется эффект физических упражнений?
17. Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания. Если действие сравнительно несложно по технике, то какой метод лучше использовать?
18. Укажите цель физического воспитания в вузе?
19. Что понимается под методами физического воспитания?
20. Для чего используют упражнение «эллипсоид»?
21. Что такое физические упражнения?
22. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?
23. Что относят к основным средствам физического воспитания и обучения в спортивных играх?
24. Как называется способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности?
25. Опишите способности быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать свою деятельность в зависимости от обстановки.

### Контрольные упражнения и нормативы физической подготовленности.

Таблица 4

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					

### 2. Формы промежуточной аттестации

Зачёт по дисциплине проходит в период экзаменационной сессии.

#### Примерный перечень вопросов к зачету

1. Что представляет собой физическая культура?
2. Какие области выделяют в спорте?
3. Что понимается под методами физического воспитания?
4. Какие упражнения подходят для снятия умеренной боли в пояснице?
5. Что является средствами технической подготовленности спортсмена?
6. Что относится к специфическим функциям физической культуры?
7. Укажите цель физического воспитания в вузе.

8. Что такое спорт?
9. Что означает термин рекреация?
10. Что служит основными критериями физического совершенства на современном этапе развития общества?
11. На что подразделяются методы строгого регламентированного упражнения?
12. В чем заключается методы строгого регламентирования упражнения?
13. В чем состоит сущность метода сопряженного воздействия?
14. Что является основным методом при развитии быстроты двигательной реакции в физическом воспитании и спорте?
15. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?
16. Какими принципами руководствуются при подборе средств профессионально-прикладной физической подготовки?
17. Что такое «стретчинг»?
18. Что является основным методом развития гибкости?
19. Что используют в качестве средств развития гибкости?
20. Что является основным методом при разучивании новых координационных достаточно сложных двигательных действий?
21. На чем стоит профессионально-прикладная физическая подготовка?
22. Что понимают под термином «метод» в спортивной тренировке?
23. Когда создаются лучшие условия для развития быстроты реакции?
24. Что происходит при систематическом выполнении физических упражнений, особенно силовых и скоростно-силовых?
25. Какие упражнения надо чаще применять для развития вестибулярной устойчивости?
26. Чему способствуют систематические занятия физическими упражнениями и спортом?
27. Для чего проводится первичное медицинское обследование студентов?
28. Какое среднее значение пульса в покое у женщин, не занимающихся физическими упражнениями?
29. Какое среднее значение пульса в покое у мужчин, не занимающихся физическими упражнениями?
30. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?
31. На что направлен здоровый образ жизни?
32. Назовите основные физические качества человека.
33. Как принято называть вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей?
34. Как называются наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов?

#### Матрица соответствия оценочных средств запланированным результатам обучения

Таблица 5

Компетенция	Оценочные средства		
	Текущий контроль		Промежуточный контроль
	Контрольные упражнения и нормативы	Вопросы к устному опросу	Вопросы к зачёту
Раздел 1		Раздел 1	
ОК-7-1	3 1 (ОК-7)-1, У 1(ОК-7)-1, В 1(ОК-7)-1.		3 1 (ОК-7)-1, У 1(ОК-7)-1, В 1(ОК-7)-1.

#### 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Практически учебная дисциплина призвана формировать общекультурные (ОК-7) компетенции поэтапно:

**1-й этап:** оценивание уровня достижения каждого из запланированных результатов обучения – дескрипторов (знаний, умений, владений) в соответствии со шкалами и критериями, установленными картами компетенций ОП (Приложение к ОП 1). Экспертной оценке преподавателя подлежат уровни сформированности отдельных дескрипторов, для оценивания которых предназначена данная оценочная процедура текущего контроля или промежуточной аттестации согласно матрице соответствия оценочных средств результатам обучения по дисциплине (раздел 3.3 Фонда оценочных средств).

**2-й этап:** интегральная оценка достижения обучающимся запланированных результатов обучения по итогам отдельных видов текущего контроля и промежуточной аттестации.

#### Характеристика процедур текущего и итогового контроля по дисциплине

*Таблица 6*

№	Наименование оценочного средства	Периодичность и способ проведения процедуры оценивания	Методы оценивания	Виды выставляемых оценок	Способ учета индивидуальных достижений обучающихся
1.	Контрольные упражнения и нормативы	систематически на практических занятиях	экспертный	Зачёт / незачёт	рабочая книжка преподавателя
2.	Вопросы к устному опросу	систематически на практических занятиях / устно	экспертный	Зачёт / незачёт	рабочая книжка преподавателя
3.	Вопросы к зачёту	по окончании изучения дисциплины / устно	экспертный	Зачёт / незачёт	ведомость, рабочая книжка преподавателя зачетная книжка

## Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

**Б1.Б.01.04 Физическая культура и спорт**

Направление подготовки (специальность)	38.03.02 Менеджмент
Направленность (профиль)	Экономика и управление на предприятиях топливно-энергетического комплекса
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Заочная
Выпускающая кафедра Кафедра-разработчик	Строительство Строительство

Курс	Час. /з.е.	Лекции, час.	Лаб.раб, час.	Практ. зан., час.	КСР	СРС	Контроль	Форма контроля
1	72/2	-	-	8	-	60	4	Зачёт
Итого	72/2	-	-	8	-	60	4	Зачёт

Дисциплина (модуль) относится к *базовой* части учебного плана.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций:

Общекультурные:	
ОК-7	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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, 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 контрольных упражнений и нормативов, вопросов к устному опросу и промежуточный контроль в форме зачёта.



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

Л.М. Инаходова  
26 мая 2022 г.

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

### Б1.Б.01.04 Физическая культура и спорт

по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», профилю подготовки «Экономика и управление на предприятиях топливно-энергетического комплекса»

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

- 4) Пункт 3 Фондов оценочных средств п. 3.2 Формы промежуточной аттестации дополнить разделом «Типовые задания для проведения промежуточной аттестации».

Разработчик дополнений и изменений:

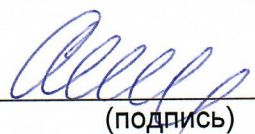
старший преподаватель  
(должность, степень, ученое звание)

  
(подпись)

И.Ф. Ахмадиев  
(ФИО)

Дополнения и изменения рассмотрены и одобрены на заседании кафедры  
26 мая 2022 г., протокол № 4.

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

А.А. Цынаева  
(ФИО)

## Типовые задания для проведения промежуточной аттестации

Компетенции:

**ОК-7** Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Номер задания	Содержание вопроса	Компетенция	Время выполнения задания, мин
1	Физическая культура представляет собой: а) Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье. б) Различные занятия в спортивных секциях. в) Культуру занятия профессиональным спортом.	ОК-7	2
2	В спорте выделяют: а) Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений. б) Олимпийский, дворовый, любительский. в) Любительский, профессиональный, массовый.	ОК-7	2
3	Под методами физического воспитания понимаются: а) основные положения, определяющие содержание; организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями б) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения в) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия г) способы применения физических упражнений	ОК-7	2
4	1) Какие упражнения подходят для снятия умеренной боли в пояснице а) приседания у стены б) растяжка «ракушка» в) поза кошка корова г) упражнение со стулом	ОК-7	2
5	Средствами технической подготовленности спортсмена являются: а) общеподготовительные упражнения б) специально-подготовительные упражнения в) соревновательные упражнения г) общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения	ОК-7	2
6	Какое из упражнений используют для растяжки: а) выпрыгивание б) глубокие выпады без веса в) эллипсоиды г) климбер	ОК-7	2
7	К специфическим функциям физической культуры относятся: а) эмоционально-зрелищная; б) соревновательная; в) познавательная; г) досуга.	ОК-7	2
8	Укажите цель физического воспитания в вузе: а) выполнение государственных образовательных стандартов; б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;	ОК-7	2

	<p>в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;</p> <p>г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.</p>		
9	<p>Спорт это:</p> <p>а) Диета, упражнения, правильное дыхание.</p> <p>б) Физические упражнения и тренировки.</p> <p>в) Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников</p>	ОК-7	2
10	<p>Термин рекреация означает:</p> <p>а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;</p> <p>б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;</p> <p>в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;</p> <p>г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.</p>	ОК-7	2
11	<p>На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:</p> <p>а) показатели телосложения</p> <p>б) показатели здоровья</p> <p>в) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков</p> <p>г) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.</p>	ОК-7	2
12	<p>Методы строгого регламентированного упражнения подразделяются на:</p> <p>а) методы обучения двигательным действиями методы воспитания физических качеств</p> <p>б) методы общей и специальной физической подготовки</p> <p>в) игровой и соревновательный методы</p> <p>г) специфические и общепедагогические методы</p> <p>д) метод переменного-непрерывного упражнения.</p>	ОК-7	2
13	<p>Физические упражнения это:</p> <p>а) такие двигательные действия, которые направлены на формирования двигательных умений и навыков</p> <p>б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма</p> <p>в) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям</p> <p>г) виды двигательных действий, направленных на изменения форм разьяснение, доказательство телосложения и развитие физических качеств.</p> <p>д) разьяснение, доказательство</p>	ОК-7	2
14	<p>Сущность методов строгого регламентирования упражнения заключается в том, что:</p> <p>а) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей</p> <p>б) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями</p> <p>в) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой</p> <p>г) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий</p>	ОК-7	2



15	<p>Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:</p> <p>а) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий</p> <p>б) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий</p> <p>в) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость)</p> <p>г) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой</p>	ОК-7	2
16	<p>Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?</p> <p>а) метод стандартно-интервального упражнения:</p> <p>б) метод сопряженного воздействия</p> <p>в) расчлененно-конструктивным методом</p> <p>г) методом целостно-конструктивного упражнения</p>	ОК-7	2
17	<p>В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:</p> <p>а) метод круговой тренировки;</p> <p>б) метод динамических усилий;</p> <p>в) метод повторного выполнения упражнений;</p> <p>г) игровой метод.</p>	ОК-7	2
18	<p>Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания. Если действие сравнительно несложно по технике, то лучше использовать метод....</p>	ОК-7	2
19	<p>Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?</p>	ОК-7	2
20	<p>При подборе средств профессионально-прикладной физической подготовки руководствуются следующими принципами:</p> <p>а) выбранные средства должны обеспечивать не только специальную, но и общую физическую подготовку</p> <p>б) необходимо комплексное использование средств физического воспитания</p> <p>в) величина тренировочных воздействий на организм при выполнении упражнений должна быть максимальной</p>	ОК-7	2
21	<p>При подборе прикладных физических упражнений важно чтобы их психофизиологическое воздействие было максимально _____ для решения конкретных задач профессионально-прикладной физической подготовки</p>		
22	<p>Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, называется .....</p>	ОК-7	2
23	<p>К основным средствам физического воспитания и обучения в спортивных играх относят.....</p>	ОК-7	2
24	<p>Что такое «стретчинг»?</p> <p>а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев</p> <p>б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц</p> <p>в) гибкость, проявляемая в движениях</p> <p>г) мышечная напряженность</p> <p>д) выносливость</p>	ОК-7	2
25	<p>Основным методом развития гибкости является:</p> <p>а) повторный метод;</p> <p>б) метод максимальных усилий;</p> <p>в) метод статических усилий</p> <p>г) метод переменного-непрерывного упражнения</p>	ОК-7	2

	д) метод минимальных усилий		
26	В качестве средств развития гибкости используют: а) скоростно-силовые упражнения; б) упражнения на растягивание; в) упражнения «ударно-реактивного» воздействия; г) динамические упражнения с предельной скоростью движения	ОК-7	2
27	Основным методом при разучивании новых координационных достаточно сложных двигательных действий является: а) стандартно-повторный метод; б) метод переменного-непрерывного упражнения; в) метод круговой тренировки г) метод переменного упражнения д) метод наглядного воздействия	ОК-7	2
28	Профессионально-прикладная физическая подготовка строится на основе .....	ОК-7	2
29	В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать: а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса б) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера в) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса г) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации	ОК-7	2
30	Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются вовремя: а) Спортивных игр с обилием быстрых движений. б) Бега с препятствиями. в) Десятиборья.	ОК-7	2
31	Эффект физических упражнений определяется, прежде всего: а) их содержанием б) их формой в) скоростью их выполнения	ОК-7	2
32	Главным источником энергии в организме являются: а) белки; б) жиры; в) углеводы.	ОК-7	2
33	При систематическом выполнении физических упражнений, особенно силовых и скоростно-силовых происходит: а) увеличение массивности и прочности костей; б) увеличение хрупкости костей; в) ускорение процесса старения костей.	ОК-7	2
34	Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения: а) на равновесие б) на координацию движений в) на быстроту движений г) на силу д) на выносливость	ОК-7	2
35	Систематические занятия физическими упражнениями и спортом способствуют: а) увеличению подвижности грудной клетки; б) уменьшению жизненной емкости легких; в) увеличению частоты дыхания в покое.	ОК-7	2
36	Для чего проводится первичное медицинское обследование студентов? а) для определения состояние здоровья и тренированности на данный момент и установить наиболее целесообразный режим тренировок;	ОК-7	2

	б) для того, чтобы установить изменения, произошедшие в организме занимающегося под воздействием физической нагрузки, судить о правильности и эффективности тренировочного процесса; в) для решения вопроса о допуске к занятиям и о возможных ограничениях в выборе той или иной системы физических упражнений в связи с состоянием здоровья.		
37	Среднее значение пульса в покое у женщин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет: а) 50-60 уд/мин; б) 60-70 уд/мин; = тренир. в) 75- 85 уд/мин.	ОК-7	2
38	Среднее значение пульса в покое у мужчин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет: а) 50-70 уд/мин; = тренир б) 70-80 уд/мин; в) 75-85 уд/мин.	ОК-7	2
39	В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно: а) 100/60 мм рт ст; б) 120/70 мм рт ст; в) 140/90 мм рт ст.	ОК-7	2
40	Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений? (да/нет)	ОК-7	2
41	Процесс развития физических качеств и овладения движениями называется....	ОК-7	2
42	Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется.....	ОК-7	2
43	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на развитие ...	ОК-7	2
44	Назовите основные физические качества человека:	ОК-7	2
45	Что такое кросс?	ОК-7	2
46	Занятия, какими видами спорта наиболее эффективны для повышения работоспособности сердца?	ОК-7	2
47	Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется...	ОК-7	2
48	функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека	ОК-7	2
49	способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время	ОК-7	2
50	Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?	ОК-7	2
51	Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:	ОК-7	2
52	Бег на короткие дистанции развивает:	ОК-7	2
53	способности быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать свою деятельность в зависимости от обстановки	ОК-7	2
54	Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции:	ОК-7	2
55	_____ это – диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников	ОК-7	2
56	Главной причиной нарушения _____ является малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза	ОК-7	2

57	В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?	ОК-7	2
58	Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям это - _____	ОК-7	2
59	Наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов это - _____	ОК-7	2
60	Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является.....	ОК-7	2
61	Профилактике умственного и физического переутомления способствует .....	ОК-7	2
62	Здоровье человека на 50% зависит от .....	ОК-7	2
63	Для какой формы физических тренировок используют упражнение глубокие выпады без веса?	ОК-7	2
64	Критерием эффективности ЗОЖ является _____ «количества здоровья»	ОК-7	2