

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

«20» 06 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.02.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

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
2	328/	-	-	8	-	316	4	Зачет
Итого	328/	-	-	8	-	316	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	6
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	8
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	9
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	9
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	9
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	9
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем	9
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	15
Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины (модуля)	16
Фонд оценочных средств	17
1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.	18
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.	18
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	19
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.	23
Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)	25

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

Таблица 1

№	Наименование компетенции	Планируемые результаты обучения
Общекультурные		
1	ОК-7 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: З 1(ОК-7) –I основные средства и методы физического воспитания. Уметь: У 1(ОК-7) –I подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. Владеть: 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам вариативной части блока Б.1.В.02 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

№	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
Общекультурные			
1	ОК-7 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт	Последующие отсутствуют

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 2
Аудиторная контактная работа (всего)*	8	8
практические занятия (ПЗ)*	8	8
Самостоятельная работа (всего)	316	316
Самостоятельное изучение материала	270	270
Составление конспектов по темам / рефератов	46	46
Контроль	4	4
ИТОГО: час.	328	328
ИТОГО: з.е.	-	-

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

Таблица 4.1

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			
		ПЗ	СРС	Контроль	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	8	316	4	328

Подготовка к зачёту	8	316	4	328
Итого:	8	316	4	328

Таблица 4.2

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			
		ПЗ	СРС	Контроль	Всего часов
2	Баскетбол	8	316	4	328
	Подготовка к зачёту	8	316	4	328
	Итого:	8	316	4	328

Таблица 4.3

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			
		ПЗ	СРС	Контроль	Всего часов
3	Волейбол	8	316	4	328
	Подготовка к зачёту	8	316	4	328
	Итого:	8	316	4	328

Таблица 4.4

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			
		ПЗ	СРС	Контроль	Всего часов
4	Лёгкая атлетика	8	316	4	328
	Подготовка к зачёту	8	316	4	328
	Итого:	8	316	4	328

4.1. Содержание практических занятий

Таблица 5

№ ПЗ	№ раздела	Тема практического (семинарского) занятия и перечень дидактических единиц	Количество часов*
2 курс			
1	1	Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавров. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Общая выносливость. Упражнения на гибкость.	2
2	1	Продолжение. Переменный метод тренировки. Повторный метод тренировки. Комплекс упражнений ритмической гимнастики	2
3	1	Продолжение. Метание. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега (разбег, отталкивание, полет и приземление).	2
4	1	Продолжение. Эстафетный бег (старт бегуна, принимающего эстафету). Техника эстафетного бега (передача эстафетной палочки на максимальной скорости).	2
Итого за курс:			8
Итого:			8
1	2	Тема: Техника игры в баскетбол Ведение мяча. Ловля и передачи.	2
2	2	Продолжение. Броски по кольцу с близких, средних и дальних дистанций.	2
3	2	Продолжение. Штрафной бросок. Зонная и персональная защита.	2
4	2	Продолжение. Учебная игра с судейством.	2
Итого за курс:			8
Итого:			8
1	3	Тема: Техника игры в волейбол Стойка волейболиста. Прием и передача мяча сверху, снизу.	2
2	3	Продолжение. Нижние и верхние подачи мяча.	2

		Нападающий удар. Блокирование.	
3	3	Продолжение. Игра на отскоке мяча от сетки. Подача мяча с прыжка.	2
4	3	Продолжение. Розыгрыш простейших комбинаций в учебной игре с судейством	2
Итого за курс:			8
Итого:			8
1	4	Тема: Техника бега в легкой атлетике Специальные упражнения бегуна (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени, прыжки с ноги на ногу, подскоки перекатом с пятки на носок).	2
2	4	Продолжение. Техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование). Бег на средние и длинные дистанции.	2
3	4	Продолжение. Бег по прямой, с равномерной и переменной скоростью. Бег по повороту.	2
4	4	Продолжение. Высокий старт и стартовое ускорение. Кроссовая подготовка.	2
Итого за курс:			8
Итого:			8

4.2. Содержание самостоятельной работы

Таблица 6.1

№ раздела	Вид самостоятельной работы и перечень дидактических единиц (рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов
2 курс		
Общая физическая подготовка	<i>Самостоятельное изучение материала.</i> Упражнения на тренажёрах и с отягощениями. Бег на длинные дистанции (бег по дистанции, финиширование). Кроссовая подготовка.	45
	<i>Самостоятельное изучение материала.</i> Бег на длинные дистанции (старт, стартовый разгон). Кроссовая подготовка.	45
	<i>Самостоятельное изучение материала.</i> Бег на длинные дистанции (бег по дистанции, финиширование). Кроссовая подготовка.	45
	<i>Самостоятельное изучение материала.</i> Основы выполнения упражнений на тренажёрах и с отягощениями, подбор тренировочного веса.	45
	<i>Самостоятельное изучение материала.</i> Упражнения на тренажёрах и с отягощениями. Бег на короткие дистанции (старт, стартовый разгон).	45
	<i>Самостоятельное изучение материала.</i> Прыжки в длину с места. Бег на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование). Прыжки в длину с места	45
	<i>Составление конспектов по темам / рефератов</i> «Роль физической культуры и спорта в становлении личности будущего специалиста». «Критерии эффективности здорового образа жизни». «Воздействие природных и социально-экономических факторов на функциональные системы организма: костная система, мышечная система, физиологические системы организма». «Средства и методы физического воспитания в формировании физических качеств».	46
Итого за курс:		316
Итого:		316

Таблица 6.2

№ раздела	Вид самостоятельной работы и перечень дидактических единиц (рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов
-----------	--	------------------

2 курс		
Баскетбол	<i>Самостоятельное изучение материала.</i> Техническая и тактическая подготовка. Игра на два кольца. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.	45
	<i>Самостоятельное изучение материала.</i> Подводящие подвижные игры. Передачи мяча в прыжке, за голову. Игра на два кольца. Упражнения с мячами в парах и тройках. Развитие ловкости.	45
	<i>Самостоятельное изучение материала.</i> Эстафеты с мячами с использованием элементов баскетбола. Игра на два кольца.	45
	<i>Самостоятельное изучение материала.</i> Броски со средней и дальней дистанции. Соревнование на большее количество попаданий. Игра на два кольца.	45
	<i>Самостоятельное изучение материала.</i> Развитие выносливости. Бег в течение 6 мин. - контрольный норматив. Игра на два кольца.	45
	<i>Самостоятельное изучение материала.</i> Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Контрольные нормативы: челночный бег 3*10 м. Игра на два кольца. Правила соревнований.	45
	<i>Составление конспектов по темам / рефератов</i> Техника защиты. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Техника овладения мячом. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Тактика нападения. Действия без мяча. Действия с мячом. Игра на два кольца. Групповые действия. Применение взаимодействий при быстром прорыве на максимальной скорости. Игра на два кольца. Командные действия. Применение комбинаций при введении мяча в игру из-за боковой линии, розыгрыше спорного мяча, выполнении штрафных бросков. Тактика защиты. Выбор места, способов противодействия при применении смешанной системы защиты.	46
Итого за курс:		316
Итого:		316

Таблица 6.3

№ раздела	Вид самостоятельной работы и перечень дидактических единиц (рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов
2 курс		
Волейбол	<i>Самостоятельное изучение материала.</i> Перемещения игроков в различных стойках. Передачи мяча с перемещением. Упражнения с мячами в парах у стены	45
	<i>Самостоятельное изучение материала.</i> Индивидуальное и групповое блокирование. Скидки. Самостраховка. Разновидности подач. Приём мяча. Игровое упражнение в четвёрках.	45
	<i>Самостоятельное изучение материала.</i> Контрольные нормативы: челночный бег 3x10 м. Двусторонняя игра. Правила соревнований.	45
	<i>Самостоятельное изучение материала.</i> Круговая тренировка: отработка элементов волейбола по станциям (передачи мяча, подача в стену, нападающий удар в прыжке в стену, имитация блока). Подача мяча. Комплекс упражнений с резиновыми амортизаторами.	45
	<i>Самостоятельное изучение материала.</i> Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, разновидности передач. Двусторонняя игра. Правила соревнований.	45
	<i>Самостоятельное изучение материала.</i> Нападающий удар через сетку с места в парах, с разбега после набрасывания партнёра. Игра в защите.	45

<p><i>Составление конспектов по темам / рефератов</i></p> <p>Нападающий удар по переходящему мячу - упражнение в парах. Игра либеро. Правила соревнований. Упражнения с мячами у стены. Эстафеты с мячами с использованием элементов волейбола. Скидки мяча. Страховка, самостраховка. Поддача мяча в дальнюю и ближнюю половину площадки. Соревнование на большее количество правильно выполненных подач. Бег в течение 6 мин. - контрольный норматив. Двусторонняя игра. Контрольные нормативы: челночный бег 3x10 м. Двусторонняя игра. Правила соревнований. Разновидности блока. Индивидуальное и групповое блокирование. Упражнения в защите.</p>	46
Итого за курс:	316
Итого:	316

Таблица 6.4

№ раздела	Вид самостоятельной работы и перечень дидактических единиц (рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов
2 курс		
Лёгкая атлетика	<p><i>Самостоятельное изучение материала.</i></p> <p>Бег с низкого старта. Техника преодоления барьера. Специальная выносливость. Переменный метод тренировки.</p>	45
	<p><i>Самостоятельное изучение материала.</i></p> <p>Техника преодоления барьера. Комплекс упражнений с барьерами - «барьерная школа».</p>	45
	<p><i>Самостоятельное изучение материала.</i></p> <p>Комплекс упражнений на тренажерах.</p>	45
	<p><i>Самостоятельное изучение материала.</i></p> <p>Комплекс скоростно-силовой подготовки: присед на одной ноге, «многоскоки» на одной или двух ногах, тройной прыжок с места. Упражнения с гирей, с отягощениями, с резиной на укрепление различных групп мышц.</p>	45
	<p><i>Самостоятельное изучение материала.</i></p> <p>Барьерный бег (техника и ритм бега между барьерами). Комплекс упражнений - «барьерная школа». Кроссовая подготовка. Метод «фартлек».</p>	45
	<p><i>Самостоятельное изучение материала.</i></p> <p>Бег по прямой, по повороту. Бег с высокого старта, развитие скорости стартового разбега.</p>	45
	<p><i>Составление конспектов по темам / рефератов</i></p> <p>Основы методики судейства соревнований в беговых видах легкой атлетики Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Специальная выносливость. Переменный метод. Техника бега. Общая выносливость. Упражнения на гибкость. Эстафетный бег (старт бегуна, принимающего эстафету). Кроссовая подготовка. Комплекс скоростно-силовых упражнений.</p>	46
Итого за курс:		316
Итого:		316

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	<p>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: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 2635</p>	elib.samgtu.ru

2	Кокоулина О.П Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие /., Евразийский открытый институт: 2011.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 11049	elib.samgtu.ru
3	Карась Т.Ю.Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие /, Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа: 2019.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 85832	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 9

№ п/п	Автор(ы), наименование, место, год издания (если есть, указать «гриф»)	Ресурс НТБ СамГТУ
Основная литература		
1	Махов сост., Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие /, Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), сост. Махов С.Ю.: 2019.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 95431	elib.samgtu.ru
2	Лопатин Н.А., Шульгин А.И.Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебно-методическое пособие /, Кемеровский государственный институт культуры, сост. Лопатин Н.А., Шульгин А.И.: 2019.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 95578	elib.samgtu.ru
3	Кокоулина О.П Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие /., Евразийский открытый институт: 2011.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 11049	elib.samgtu.ru
4	Карась Т.Ю Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие., Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа: 2019.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 858	elib.samgtu.ru
Дополнительная литература		
1	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: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 1634	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: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 966	elib.samgtu.ru

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

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks (<http://www.iprbookshop.ru/>).
2. Электронно-библиотечная система СамГТУ (<https://elib.samgtu.ru/>)

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

1. 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.

2. 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:

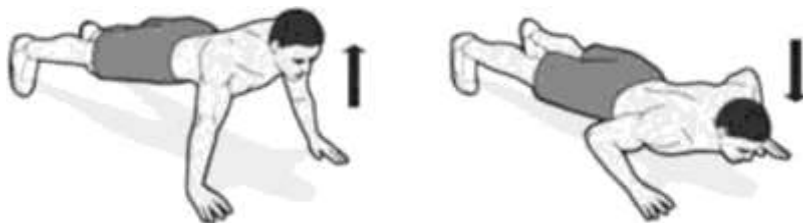
- группа нулевой подготовленности - студенты, не умеющие подтягиваться;
- группа слабой подготовленности - подтягивающиеся от 1 до 6 раз (норматив ниже оценки «удовлетворительно»);
- группа средней подготовленности - подтягивающиеся от 7 до 10 раз (норматив ниже оценки «отлично»).

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

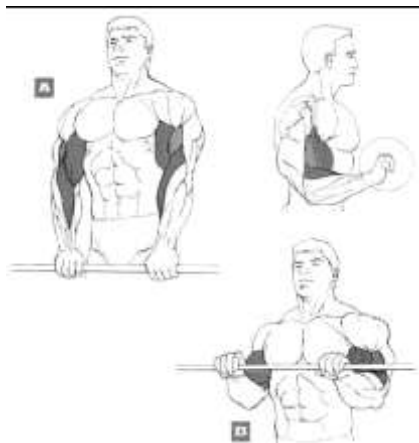
Как правило, студенты, относящиеся к 1 и 2 группе, имеют слабое физическое развитие. Поэтому при подготовке к сдаче контрольного норматива они должны сочетать общую и специальную физическую подготовку.

В целях усиления ОФП на занятиях следует использовать следующие упражнения:

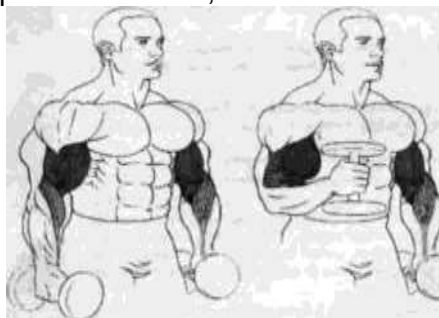
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;



- подъём штанги прямым хватом;



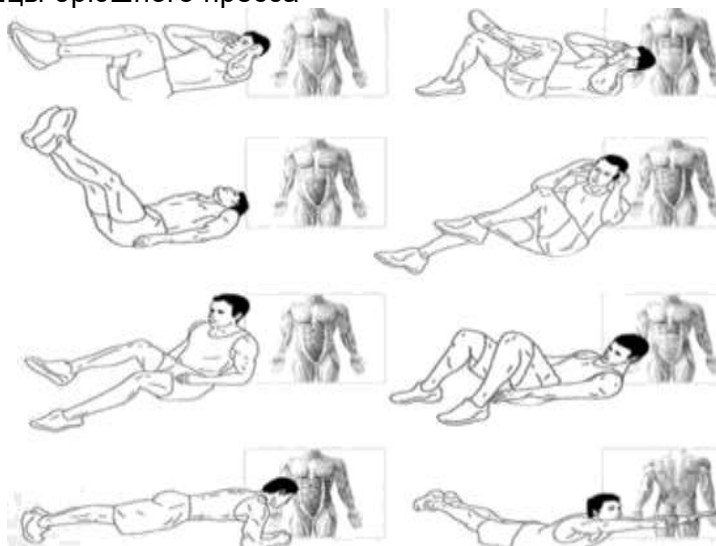
- подъёмы штанги на бицепс обратным хватом;



- поочерёдный подъем гантелей на бицепс стоя;



- упражнения на мышцы брюшного пресса

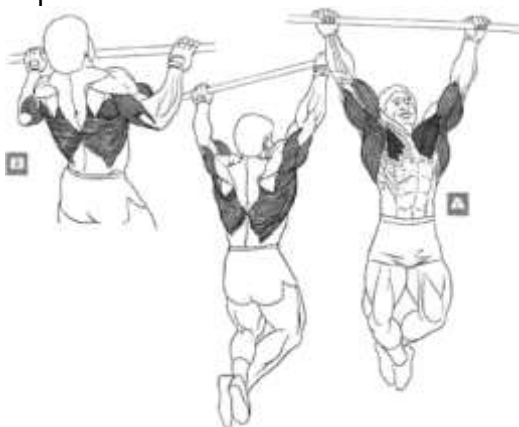


Для студентов в качестве специальной подготовки предлагаем упражнения, которые называются «Негативные повторения». Выполняющий упражнение должен встать на подставку (стул, степ) и повиснуть на согнутых в локтях руках на перекладине, подбородок над ней. Затем медленно опуститься вниз. Упражнение нужно 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 вися.



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.

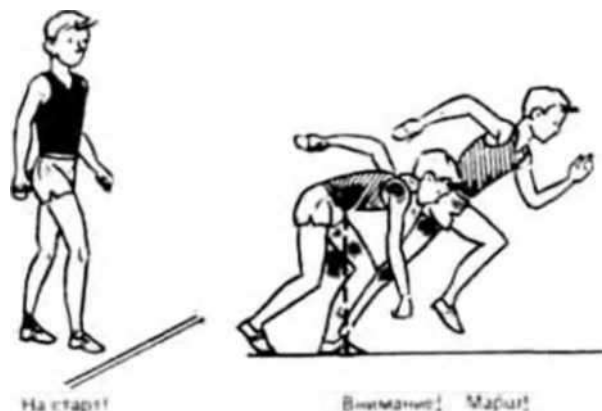
Рассмотрим каждую фазу.

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, загребающим 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 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 вперед-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 вперед.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 вперед. Важно после пересечения финишного створа не останавливаться, а перейти на медленный бег, а потом на ходьбу.

3. 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 10

№ 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)

1. 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
« ____ » _____ 20__ г.

**Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.02.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

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.В.02.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

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

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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Таблица 1

№ п/п	Этапы формирования компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)	Оценочные средства
1	Раздел 1 ОФП	З 1(ОК-7) –I У 1(ОК-7) –I В 1(ОК-7) –I	Контрольные упражнения и нормативы Вопросы к устному опросу
2	Раздел 2 Баскетбол	З 1(ОК-7) –I У 1(ОК-7) –I В 1(ОК-7) –I	Контрольные упражнения и нормативы Вопросы к устному опросу
3	Раздел 3 Волейбол	З 1(ОК-7) –I У 1(ОК-7) –I В 1(ОК-7) –I	Контрольные упражнения и нормативы Вопросы к устному опросу
4	Раздел 4 Лёгкая атлетика	З 1(ОК-7) –I У 1(ОК-7) –I В 1(ОК-7) –I	Контрольные упражнения и нормативы Вопросы к устному опросу
5	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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 ра-

бочей 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 4

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, если студентом принималось активное участие на практических занятиях (выполнение нормативов, заданий) оценка «не зачтено» при пассивном участии участие на практических занятиях (невыполнение нормативов, заданий).

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

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

Примерные вопросы к устному опросу

1. Как называются упражнения, где сочетаются быстрота и сила?
2. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?
3. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке?
4. На полотнище какого цвета расположены пять разноцветных колец в Олимпийском флаге?
5. Сколько ударов в минуту составляет пульс в состоянии покоя в норме?
6. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?
7. Что является основными источниками энергии для организма?
8. Блокированием в волейболе называют
9. В отечественной педагогике главным методом воспитания является метод чего?
10. Что является основным средством физического воспитания?

11. Как называется вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости?
12. В какой стране проходила Зимняя Олимпиада в 2014 году?
13. Подготовка организма к предстоящей работе называется?
14. Назовите основные физические качества человека?
15. Что понимается под физической культурой?
16. Во время чего создаются лучшие условия для развития ловкости?
17. Как принято называть временное снижение работоспособности?
18. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?
19. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?
20. Современный Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, которые олицетворяют единство чего?

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
	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	1	Ж	16	13	11	10	9

гимнастической скамейки в упоре лёжа (раз)	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

Содержание испытания	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
	3,4	Ж	15	14	12	11	19
		М	20	15	13	12	10
		М	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
	3,4	Ж	15	12	11	10	9
		М	15	14	13	12	10
		М	16	13	12	10	9
Броски с двойного шага с двух сторон (попадания из 10 попыток)	1	Ж	5	4	3	2	1
		М	6	5	4	3	2
	3,4	Ж	7	6	5	4	3
		М	8	7	6	5	4
		М	9	8	7	6	5
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 3x10 м (с)	1	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	9,0	9,4	9,7	10
		М	7,4	7,7	8,0	8,2	8,4
		М	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
	3,4	Ж	15	13	12	11	19
		М	15	14	13	12	10
		М	20	16	14	12	10
Передачи мяча снизу над собой (количество раз)	1	Ж	10	8	7	6	5
		М	10	9	8	7	6
	3,4	Ж	15	12	11	10	9
		М	15	14	13	12	10
		М	16	13	12	10	9
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
	3,4	Ж	10	8	6	4	3
		М	10	9	8	6	4
		М	5+4	4+4	3+3	2+3	1+1
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. Формы промежуточной аттестации

Зачёт по дисциплине проходит в период экзаменационной сессии в виде устного зачёта и сдачи обязательных тестов физической подготовленности.

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					

Примерный перечень вопросов к зачету

- Показатели физической подготовленности
- Как называются способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей, профессиональных задач и достижения лично значимых целей?
- Какие методы относят к специфическим методам физического воспитания?
- Что составляет основу методов воспитания?
- Назовите метод, представляющий собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы
- Назовите группы методов, на которые подразделяются методы строгого регламентированного упражнения
- Укажите какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма
- Какие упражнения используют в качестве средств развития гибкости?
- Какие вспомогательные средства используются в профессионально-прикладной физической подготовке?
- Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня?
- Что понимается под закаливанием?
- Что такое спорт?
- Что такое активный отдых?
- Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?
- Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?
- Какая характеристика не имеет отношения к физической нагрузке?
- Что называется, разминкой?
- Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?

Матрица соответствия оценочных средств запланированным результатам обучения

Таблица 8

Компетенция	Оценочные средства			
	Текущий контроль		Промежуточный контроль	
	Контрольные упражнения и нормативы	Вопросы к устному опросу	Вопросы к зачёту	
			Зачёт	
	Практические занятия		Зачёт	
По выбранному разделу		По выбранному разделу		
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 9

№	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.В.02.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

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
2	328	-	-	8	-	316	4	Зачёт
Итого	328	-	-	8	-	316	4	Зачёт

Дисциплина (модуль) относится к *вариативной* 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, 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 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.В.02.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

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

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

40) 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	Под физической культурой понимается а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма в) занятие в спортивных секциях и кружках, по видам спорта г) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека	ОК-7	2
2	К показателям физической подготовленности относятся а) сила, быстрота, выносливость б) рост, вес, окружность грудной клетки в) артериальное давление, пульс г) частота сердечных сокращений, частота дыхания	ОК-7	2
3	Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей, профессиональных задач и достижения лично значимых целей, называются: а) средствами воспитания; б) приемами воспитания; в) правилами воспитания; г) методами воспитания.	ОК-7	2
4	Основу методов воспитания составляют: а) средства и приемы воспитания; б) убеждение и наглядный пример; в) тактика и техника воспитания; г) правила воспитания; д) метод упражнения.	ОК-7	2
5	В отечественной педагогике главным методом воспитания является метод.....	ОК-7	2
6	К специфическим методам физического воспитания относятся: а) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия; б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы; в) методы срочной информации; г) практический метод, видео метод, методы контроля и самоконтроля.	ОК-7	2
7	Назовите метод, представляющий собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.	ОК-7	2
8	Назовите группы методов, на которые подразделяются методы строго регламентированного упражнения	ОК-7	2
9	Укажите какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся	ОК-7	2

	периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма.		
10	Основным средством физического воспитания является физическое.....	ОК-7	2
11	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	ОК-7	2
12	Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется: а) режимом работы и выходных; б) интенсивностью и характером физических упражнений; в) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха	ОК-7	2
13	Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой: а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма; б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности; в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни; г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями	ОК-7	2
14	Одним из средств восстановления после физических нагрузок является: а) переключение на другой вид физических упражнений; б) обильное питание; в) участие в соревнованиях	ОК-7	2
15	Какие вспомогательные средства используются в профессионально-прикладной физической подготовке?	ОК-7	2
16	Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня: а) упражнения на внимание; б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности; в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе. г) упражнения на развитие силы мышц спины.	ОК-7	2
17	Рациональное питание обеспечивает а) правильный рост и формирование организма б) сохранение здоровья в) высокую работоспособность и продление жизни г) все перечисленное	ОК-7	2
18	Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью а) 3 минуты б) 7 минут в) 5 минут г) 10 минут	ОК-7	2
19	Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум ударов (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке) а) 2 б) 3	ОК-7	2

	в) 4 г) 5		
20	Что понимается под закаливанием а) посещение бани, сауны б) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время в) укрепление здоровья г) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды	ОК-7	2
21	Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину а) с любого места внутри трех очковой линии б) с любой точки площадки в) из зоны защиты г) из зоны нападения	ОК-7	2
22	Спорт это.... а) диета, упражнения, правильное дыхание. б) физические упражнения и тренировки. в) диета, упражнения, правильное дыхание. г) деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников	ОК-7	2
23	Активный отдых — это а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях	ОК-7	2
24	Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются а) общеразвивающими б) скоростно-силовыми в) групповыми г) собственно-силовыми	ОК-7	2
25	Основными источниками энергии для организма являются: а) белки и жиры б) витамины и жиры в) углеводы и витамины г) белки и витамины	ОК-7	2
26	Лучшие условия для развития ловкости создаются во время.... а) бега с максимальной скоростью б) подвижных и спортивных игр в) прыжков в высоту г) метания гранаты	ОК-7	2
27	Матч в баскетболе состоит из: а) четырех таймов по 10 минут б) двух таймов по 15 минут в) одного тайма по 25 минут г) трех таймов по 20 минут	ОК-7	2
28	Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе? а) быстрота б) ловкость в) выносливость г) сила	ОК-7	2
29	Можно ли менять расстановку игроков в волейболе? а) да, но только в начале каждой партии б) да, по указанию тренера в) нет г) да, по указанию судьи	ОК-7	2

30	Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости а) тяжелая атлетика б) гимнастика в) баскетбол г) легкая атлетика	ОК-7	2
31	Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов? а) максимум 9 б) максимум 8 в) максимум 6 г) максимум 3	ОК-7	2
32	Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв? а) тренер или помощник тренера б) никто в) любой игрок команды г) капитан команды	ОК-7	2
33	Какая характеристика не имеет отношения к физической нагрузке? а) объем б) продолжительность. в) величина г) интенсивность	ОК-7	2
34	Временное снижение работоспособности принято называть: а) утомлением б) усталостью в) напряжением г) передозировкой	ОК-7	2
35	Что называется, разминкой? а) подготовка организма к предстоящей работе б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений в) чередование лёгких и трудных общеразвивающих упражнений г) стартовая готовность	ОК-7	2
36	Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта? а) упражнения на развитие выносливости б) бег и общеразвивающие упражнения в) упражнения на развитие гибкости и координации движений г) упражнения на скорость	ОК-7	2
37	Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта? а) не менее 30 минут б) не более 10 минут в) не более 30 минут г) более 5 часов	ОК-7	2
38	Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса? а) поднятие ног и таза лежа на спине б) повороты и наклоны туловища в) вращения и наклоны головы г) подтягивание в виси на перекладине, отжимания	ОК-7	2
39	Относится ли хоппер к гимнастическим снарядам? (да/нет)	ОК-7	5
40	Вынос рук над краем сетки в волейболе называется...	ОК-7	5
41	Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?	ОК-7	5
42	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....	ОК-7	5
43	Назовите основные физические качества человека:	ОК-7	5
44	Какой старт по правилам соревнований дается при беге на длинные дистанции?	ОК-7	5
45	В какой стране проходила Зимняя Олимпиада в 2014 году?	ОК-7	5

46	Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется.....	ОК-7	5
47	Оптимальный режим двигательной активности студентов для достижения оздоровительного эффекта составляет..... часов в неделю (количество)	ОК-7	5
48	Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?	ОК-7	5
49	Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?	ОК-7	5
50	Кросс — это бег по	ОК-7	5
51	Игра в баскетбол начинается с спорного	ОК-7	5
52	Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является...	ОК-7	5
53	Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?	ОК-7	5
54	_____ это – диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников	ОК-7	5
55	Главной причиной нарушения _____ является малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза	ОК-7	5
56	В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?	ОК-7	5
57	двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям это - _____	ОК-7	5
58	Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке? (количество)	ОК-7	5
59	Сколько игроков волейбольной команды может одновременно находиться на площадке? (количество)	ОК-7	5
60	Современный Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, которые олицетворяют единство пяти.....	ОК-7	5
61	Олимпийский флаг имеет пять разноцветных колец, расположенных на полотнище какого цвета?	ОК-7	5
62	Для чего используют упражнение глубокие выпады без веса?	ОК-7	5
63	Пульс в состоянии покоя в норме составляет в среднем	ОК-7	5