



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

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

  
Л.М. Инаходова

20.06.2019г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.01.06 «Физическая культура и спорт»

Код и направление подготовки  
(специальность)

08.03.01 Строительство

Направленность (профиль)

Промышленное и гражданское строительство

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год начала подготовки

2019

Выпускающая кафедра

Строительство

Кафедра-разработчик

Строительство

Объем дисциплины, ч. / з.е.

72 / 2

Форма контроля (промежуточная  
аттестация)

Зачет

Белебей 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (далее – РПД) разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 08.03.01 Строительство, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2017 г. №481, ПООП по направлению подготовки (специальности) «Промышленное и гражданское строительство», уровень высшего образования бакалавриат и соответствующего учебного плана.

Разработчик РПД:

старший преподаватель  
(должность, степень, ученое звание)

  
(подпись)

Ахмедов И.Ф.  
(ФИО)

РПД рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «20» июня 19 г., протокол № 11

Заведующий кафедрой

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



Сапарев М.Е.  
(ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы

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



Сапарев М.Е.  
(ФИО)

## СОДЕРЖАНИЕ

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

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

**Универсальные компетенции**

Таблица 1

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

**Общепрофессиональные компетенции**

Таблица 2

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

**Профессиональные компетенции**

Таблица 3

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

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

Место дисциплины в структуре образовательной программы: обязательная часть.

Таблица 4

Код компетенции	Предшествующие дисциплины	Параллельно осваиваемые дисциплины	Последующие дисциплины
УК-7			Элективные курсы по физической культуре и спорту



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

Таблица 5

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1
<b>Аудиторная контактная работа (всего),</b> в том числе:	<b>8</b>	<b>8</b>
лекционные занятия (ЛЗ)	0	0
лабораторные работы (ЛР)	0	0
практические занятия (ПЗ)	8	8
<b>Внеаудиторная контактная работа, КСР</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Самостоятельная работа (всего),</b> в том числе:	<b>60</b>	<b>60</b>
самостоятельное изучение материала	60	60
<b>Формы текущего контроля успеваемости</b>	<b>Контрольные упражнения и нормативы</b>	<b>Контрольные упражнения и нормативы</b>
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>
Контроль	4	4
<b>ИТОГО: час.</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>ИТОГО: з.е.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

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

Таблица 6

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы						
		ЛЗ	ЛР	ПЗ	КСР	Конт- роль	Всего часов	
1	Основы физической подготовки	-	-	4	15	-	1	20
2	Баскетбол	-	-	4	15	-	1	20
3	Волейбол	-	-	0	15	-	1	16
4	Лёгкая атлетика	-	-	0	15	-	1	16
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>72</b>

**4.1. Содержание лекционных занятий**

Таблица 7

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

**4.2. Содержание лабораторных занятий**

Таблица 8

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

**4.3. Содержание практических занятий**

Таблица 9

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Кол- во часов
<b>Курс 1</b>				
1	Основы физической подготовки	Основы физической подготовки	Бег на короткие дистанции (старт, стартовый разгон). Прыжки в длину с места. Техника прыжка, бега. Бег на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование). Прыжки в длину с места. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. Основы выполнения упражнений на тренажёрах и с отягощениями, подбор тренировочного веса. Упражнения на тренажёрах и с отягощениями.	4
2	Баскетбол	Баскетбол	Стойка баскетболиста. Техника передвижения баскетболиста. Разновидности передач. Передачи мяча в парах на месте и с перемещением.	4

			Скрытые передачи. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Упражнение с двумя мячами.	
			<b>Итого за семестр:</b>	<b>8</b>
			<b>Итого:</b>	<b>8</b>

#### 4.4. Содержание самостоятельной работы

Таблица 10

№ п/п	Наименование раздела	Вид самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Кол-во часов
<b>Курс 1</b>				
1.	Основы физической подготовки		Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортивной классификации. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спортивные студенческие соревнования. Студенческие спортивные организации. Нетрадиционные системы физических упражнений. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.	15
2.	Баскетбол			15
3.	Волейбол			15
4.	Лёгкая атлетика			15
			<b>Итого за семестр:</b>	<b>60</b>
			<b>Итого:</b>	<b>60</b>

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

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

Практические занятия по дисциплине проводятся в целях выработки практических умений и приобретения навыков в решении профессиональных задач.

Подготовка обучающегося к практическому занятию производится по вопросам, разработанным для каждой темы практических занятий и (или) лекций. В процессе подготовки к практическим занятиям, необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы.

Работа студентов во время практического занятия осуществляется на основе заданий, которые выдаются обучающимся в начале или во время занятия. На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий. На практических занятиях обучающиеся должны уметь выработать определенные решения по обозначенной проблеме. В зависимости от сложности предлагаемых заданий, целей занятия, общей подготовки обучающихся преподаватель может подсказать обучающимся алгоритм решения или первое действие, или указать общее направление рассуждений. Полученные результаты обсуждаются с позиций их адекватности или эффективности в рассмотренной ситуации.

#### 2. 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.

Самостоятельная работа реализуется:

- непосредственно в процессе аудиторных занятий;
- на лекциях, 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 методическом кабинете, дома, на кафедре при выполнении обучающимся учебных и практических задач.

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

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

Таблица 11

№ п/п	Автор(ы), наименование, место, год издания (если есть, указать «гриф»)	Книжный фонд (КФ) или электрон. ресурс (ЭР)	Литература	
			учебная	для самост. работы
1.	Физическая подготовка студентов в техническом вузе: учебное пособие / Д. А. Лобачев, И. Г. Аракелян, В. В. Калянов [и др.]. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 63 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/91806.html">http://www.iprbookshop.ru/91806.html</a>	ЭР		+
2.	Виноградова, Е. Ю. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям и лабораторным работам / Е. Ю. Виноградова, Е. Д. Безруков. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2016. — 174 с. — ISBN 978-5-7964-1928-1. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/90938.html">http://www.iprbookshop.ru/90938.html</a>	ЭР	+	
3.	Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол: учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 51 с. — ISBN 978-5-7782-3332-4. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/91470.html">http://www.iprbookshop.ru/91470.html</a>	ЭР	+	
4.	Методика подготовки и проведения физкультурно-спортивных мероприятий: учебно-методическое пособие / Смолин Ю.В., Челябинский государственный институт культуры: 2006.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 56445">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 56445</a>	ЭР		+
5.	Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта; Оренбургская государственная медицинская академия, 2014.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu</a>	ЭР	+	
6.	Шулятьев, В. М. Студенческий волейбол : учебное пособие / В. М. Шулятьев. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2011. — 196 с. — ISBN 978-5-209-03544-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/11555.html">https://www.iprbookshop.ru/11555.html</a>	ЭР	+	

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

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

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

### Программное обеспечение

Таблица 12

№ п/п	Название	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)	Правообладатель (производитель)	Страна происхождения (иностранное или отечественное)
-------	----------	---	---------------------------------	--

1.	Adobe Reader	свободно распространяемое	Adobe Systems Incorporated	иностранное
2.	LibreOffice	свободно распространяемое	The Document Foundation	иностранное
3.	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»	лицензионное	НПО «ВМИ»	отечественное
4.	Антивирус Касперского	лицензионное	Лаборатория Касперского	отечественное

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

Таблица 13

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

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

**Практические занятия**

Аудитории для практических занятий укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

**Самостоятельная работа**

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

- методический кабинет (ауд. 9).

**10. Фонд оценочных средств по дисциплине**

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

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



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

по дисциплине

**Б1.О.01.06 «Физическая культура и спорт»**

<b>Код и направление подготовки (специальность)</b>	<b>08.03.01 Строительство</b>
<b>Направленность (профиль)</b>	<b>Промышленное и гражданское строительство</b>
<b>Квалификация</b>	<b>бакалавр</b>
<b>Форма обучения</b>	<b>заочная</b>
<b>Год начала подготовки</b>	<b>2019</b>
<b>Выпускающая кафедра</b>	<b>Строительство</b>
<b>Кафедра-разработчик</b>	<b>Строительство</b>
<b>Объем дисциплины, ч. / з.е.</b>	<b>72 / 2</b>
<b>Форма контроля (промежуточная аттестация)</b>	<b>зачет</b>

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

**Универсальные компетенции**

Таблица 1

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

**Общепрофессиональные компетенции**

Таблица 2

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

**Профессиональные компетенции**

Таблица 3

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

**Матрица соответствия оценочных средств запланированным результатам обучения**

Таблица 4

Код и	Оценочные средства

индикатор достижения компетенции	Основы физической подготовки	Баскетбол	Волейбол	Лёгкая атлетика	Промежуточная аттестация
	Контрольные упражнения и нормативы				
УК-7.1	31 УК-7.1	31 УК-7.1	31 УК-7.1	31 УК-7.1	31 УК-7.1
	У1 УК-7.2	У1 УК-7.2	У1 УК-7.2	У1 УК-7.2	У1 УК-7.2
	В1 УК-7.3	В1 УК-7.3	В1 УК-7.3	В1 УК-7.3	В1 УК-7.3
УК-7.2	32 УК-7.1	32 УК-7.1	32 УК-7.1	32 УК-7.1	32 УК-7.1
	У2 УК-7.2	У2 УК-7.2	У2 УК-7.2	У2 УК-7.2	У2 УК-7.2
УК-7.3	В1 УК-7.3	В1 УК-7.3	В1 УК-7.3	В1 УК-7.3	В1 УК-7.3

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

**2.1. Формы текущего контроля успеваемости**

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

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

Таблица 5

Содержание испытания	Пол	Оценка (в очках)				
		5	4	3	2	1
Бег 100м (с)	м	13,4	14,0	14,2	14,5	14,8
	ж	16,0	16,8	17,2	17,8	19,0
Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)	м	10	8	6	4	2
Осенний семестр						
Угол на гимнастической стенке(раз)	м, ж	12	10	8	6	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	м	30	27	24	21	19
Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (раз)	ж	55	45	35	25	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки (раз)	ж	15	12	10	9	8
Прыжки со скакалкой за 30 сек (раз)	ж	84	82	80	78	76
или напрыгивание на высоту 30 см за 1 мин (раз)	ж	50	45	40	35	30
Весенний семестр						
Бег 1000м (мин, с)	м	3.20	3.25	3.30	3.40	3.45
Поднимание и опускание туловища на наклонной гимнастической скамейке (угол 30°), руки за головой, ноги закреплены (раз)	м	25	23	20	18	16
Прыжки со скакалкой за 30 с (раз)	ж	86	84	82	80	78
или напрыгивание на высоту 30 см за 1 мин (раз)	ж	53	48	43	41	39
Угол на гимнастической стенке(раз)	ж	15	12	10	8	6
Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки в упоре лёжа (раз)	ж	16	13	11	10	9
Бег 500 м (мин, с)	ж	2.05	2.10	2.20	2.25	2.30

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

Таблица 6

Содержание испытания	Пол	Оценка (в очках)				
		5	4	3	2	1
Передачи двумя мячами в стенку (количество раз)	ж	10	12	8	6	5
	м	15	13	10	7	6
Передачи мячом за спиной в стенку (количество раз)	ж	10	8	7	6	5
	м	10	9	8	7	6
Броски с двойного шага с двух сторон (попадания из 10 попыток)	ж	5	4	3	2	1
	м	6	5	4	3	2

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

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

Таблица 7

Содержание испытания	Пол	Оценка (в очках)				
		5	4	3	2	1
Передачи мяча сверху над собой(количество раз)	ж	10	8	7	6	5
	м	10	9	8	7	6
Передачи мяча снизу над собой (количество раз)	ж	10	8	7	6	5
	м	10	9	8	7	6
Подача мяча (количество раз из 10 подряд) в разные зоны площадки (1 и 5)	ж	8	7	5	4	2
	м	10	8	7	5	3
Прыжки со скакалкой за 30 сек. (раз)	ж	84	82	80	78	76
	м	205	180	170	160	150
Прыжок в длину с места (см)	ж	235	225	215	190	180
	м	8,4	9,0	9,4	9,7	10
Челночный бег 3 x 1 Ом (с)	ж	7,4	7,7	8,0	8,2	8,4
	м	1300	1050	1000	950	900

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

Таблица 8

Упражнение	Пол	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (м)	м	2.50	2.40	2.30	2.20	2.10
	ж	2.20	2.10	2.00	1.95	1.90
Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)	м	10	8	6	4	2
Угол на гимнастической стенке (раз)	м, ж	12	10	8	6	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	м	30	27	24	21	19
Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (раз)	ж	55	45	35	25	15
Поднимание и опускание туловища на наклонной гимнастической скамейке (угол 30°), руки за головой ноги закреплены (раз)	м	25	23	20	18	16
Бег 30 м «с ходу» (с)	ж	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4
Бег 30 м со старта (с)	ж	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4

**2.2. Формы промежуточной аттестации**

**Обязательные тесты физической подготовленности.**

Таблица 9

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

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

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

Таблица 10

№ п/п	Наименование оценочного средства	Периодичность и способ проведения процедуры оценивания	Методы оценивания	Виды выставляемых оценок	Способ учета индивидуальных достижений, обучающихся
1.	Контрольные упражнения и нормативы	систематически на практических занятиях /письменно и устно / в личном кабинете	экспертный	По пятибалльной шкале	ведомость текущего контроля
2.	Промежуточная	на этапе промежуточной	экспертный	Зачтено /	Зачетная ведомость,

аттестация - зачет	аттестации и по окончании изучения дисциплины/ устно		Не зачтено	зачетная книжка
--------------------	--	--	------------	-----------------

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

#### Критерии оценки контрольных упражнений и нормативов:

Таблица 11

Шкала оценивания	Критерии оценки	Кол-во баллов
«Отлично»	«Отлично» выставляется, если студент активно работает в течение всего занятия, движения или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет контрольный норматив.	(76-100) баллов
«Хорошо»	«Хорошо» выставляется при условии соблюдения следующих требований: студент активно работает в течение занятия и при выполнении упражнений действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	(51-75) баллов
«Удовлетворительно»	«Удовлетворительно» выставляется в том случае, когда студент в целом овладел техникой выполнения движения и в основном выполняет правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных условиях.	(26-50) баллов
«Неудовлетворительно»	«Неудовлетворительно» выставляется в случае, когда студент обнаружил несостоятельность при выполнении движения и движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Неточность, нечеткость в движении.	(1-25) баллов

Отсутствие работы на практическом занятии оценивается в **0 баллов**.

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

Таблица 12

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

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

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

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

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

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

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

#### Шкала оценивания результатов

Таблица 13

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

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

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

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

**Б1.О.01.06 «Физическая культура и спорт»**

по направлению подготовки (специальности) 08.03.01 «Строительство» по направленности (профилю)  
подготовки «Промышленное и гражданское строительство»  
**на 20\_\_/20\_\_ учебный год**

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

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

Разработчик дополнений и изменений:

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

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

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



## Аннотация рабочей программы дисциплины

## Б1.О.01.06 «Физическая культура и спорт»

Код и направление подготовки (специальность)	08.03.01 Строительство
Направленность (профиль)	Промышленное и гражданское строительство
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	заочная
Год начала подготовки	2019
Выпускающая кафедра	Строительство
Кафедра-разработчик	Строительство
Объем дисциплины, ч. / з.е.	72 / 2
Форма контроля (промежуточная аттестация)	зачет

Курс	Час. / з.е.	Лек. зан., час.	Лаб. зан., час.	Практич. зан., час.	КСР	СРС	Форма контроля
1	72 / 2	0	0	8	0	60	зачет
Итого	72 / 2	0	0	8	0	60	зачет

<b>Универсальные компетенции:</b>	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
<b>Общепрофессиональные компетенции:</b>	
не предусмотрены учебным планом	
<b>Профессиональные компетенции:</b>	
не предусмотрены учебным планом	

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: лекции и практические занятия.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: контрольные нормативы и промежуточный контроль в форме зачета.