



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

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

  
Л.М. Инаходова  
25.06.2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

Код и направление подготовки (специальность)	08.03.01 Строительство
Направленность (профиль)	Водоснабжение и водоотведение
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная
Год начала подготовки	2020
Выпускающая кафедра	Строительство
Кафедра-разработчик	Строительство
Объем дисциплины, ч. / з.е.	72 / 2
Форма контроля (промежуточная аттестация)	Зачет, Зачет

Белебей 2020 г.

## 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 .....	5
4.3. Содержание практических занятий .....	5
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) .....	6
7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения .....	7
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	<b>УК-7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	<b>З1 УК-7.1</b> Знать: виды физических упражнений <b>У1 УК-7.2</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
			<b>УК-7.2</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<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
			<b>УК-7.3</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<b>В1 УК-7.3</b> Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**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	Семестр 1	Семестр 2
<b>Аудиторная контактная работа (всего),</b> в том числе:	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
лекционные занятия (ЛЗ)	8	4	4
лабораторные работы (ЛР)	0	0	0
практические занятия (ПЗ)	64	32	32
<b>Внеаудиторная контактная работа, КСР</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Самостоятельная работа (всего),</b> в том числе:	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Формы текущего контроля успеваемости</b>			
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	<b>зачет, зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>
Контроль	0	0	0
<b>ИТОГО: час.</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>ИТОГО: з.е.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</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	СРС	КСР	Конт- роль	Всего часов
1.	Основы физической подготовки	2	-	16	-	-	-	18
2.	Баскетбол	2	-	16	-	-	-	18
3.	Волейбол	-	-	16	-	-	-	18
4.	Лёгкая атлетика	-	-	16	-	-	-	18
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</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
<b>Семестр 1</b>				
1	1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавров и специалистов. Социально-биологические основы физической культуры.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Функциональные системы организма: костная система, мышечная система, физиологические системы организма. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	4
<b>Итого за семестр:</b>				<b>4</b>
<b>Семестр 2</b>				

1	2.	Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Психофизиологические основы учебной и интеллектуальной деятельности студентов. Средства и методы физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Особенности организма и планирование спортивной подготовки в вузе. Система студенческих спортивных соревнований. Универсиады и олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов. Динамика работоспособности студентов в течение учебного года и факторы её определяющие. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов. Повышения эффективности учебного труда.	4
<b>Итого за семестр:</b>				<b>4</b>
<b>Итого:</b>				<b>8</b>

#### 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
<b>не предусмотрены учебным планом</b>				

#### 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>Семестр 1</b>				
1	1, 3	Бег на короткие дистанции (старт, стартовый разгон).	Прыжки в длину с места. Техника прыжка, бега.	32
<b>Итого за семестр:</b>				<b>32</b>
<b>Семестр 2</b>				
1	2, 4	Перемещения и стойки волейболиста.	Разновидности передач. Передачи над собой, в стену, с изменением высоты и расстояния до стены.	32
<b>Итого за семестр:</b>				<b>32</b>
<b>Итого:</b>				<b>64</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>не предусмотрены учебным планом</b>				

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

#### 1. Методические указания при работе на лекции

До лекции студент должен просмотреть учебно-методическую и научную литературу по теме лекции для того, чтобы иметь представление о проблемах, которые будут подняты в лекции.

Перед началом лекции обучающимся сообщается тема лекции, план, вопросы, подлежащие рассмотрению, доводятся основные литературные источники. Весь учебный материал, сообщаемый преподавателем, должен не просто прослушиваться. Он должен быть активно воспринят, т. е. услышан, осмыслен, понят, зафиксирован на бумаге и закреплен в памяти. Приступая к слушанию нового учебного материала, полезно мысленно установить его связь с ранее изученным. Следя за техникой чтения лекции (акцент на существенном, повышение тона, изменение ритма, пауза и т. п.), необходимо вслед за преподавателем уметь выделять основные категории, законы и определять их содержание, проблемы, предполагать их возможные решения, доказательства и выводы. Осуществляя такую работу, можно значительно облегчить себе понимание учебного материала, его конспектирование и дальнейшее изучение.

#### 2. 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.

### 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.

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: учебно-методическое пособие / Ермакова М.А., Певнева А.И., Оренбургская государственная медицинская академия: 2014.- Режим доступа:	ЭР	-	+



	<a href="https://elibr.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 51457">https://elibr.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 51457</a>			
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 ([elibr.samgtu.ru](http://elibr.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://elibr.samgtu.ru/">https://elibr.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

### Лекционные занятия

Аудитории для лекционных занятий укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

### 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>Водоснабжение и водоотведение</b>
<b>Квалификация</b>	<b>бакалавр</b>
<b>Форма обучения</b>	<b>очная</b>
<b>Год начала подготовки</b>	<b>2020</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, 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 x 10 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
6-минутный бег (м)	ж					

**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

### 2.2.1. 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 / устно	Экспертный	по пятибалльной шкале	ведомость текущего контроля
4.	Промежуточная аттестация – зачет	по окончании изучения дисциплины/ устно и письменно	экспертный	По пятибалльной шкале	зачетная ведомость, зачетная книжка

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

#### Критерии оценивания 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, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет контрольный норматив.	(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

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

Таблица 12

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

Максимальное количество баллов за семестр – 100. Обучающийся допускается к экзамену 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 экзаменах 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 «Водоснабжение и водоотведение»

**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)	Водоснабжение и водоотведение
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2020
Выпускающая кафедра	Строительство
Кафедра-разработчик	Строительство
Объем дисциплины, ч. / з.е.	72 / 2
Форма контроля (промежуточная аттестация)	зачет, зачет

Семестр	Час. / з.е.	Лек. зан., час.	Лаб. зан., час.	Практич. зан., час.	КСР	СРС	Форма контроля
1	36 / 1	4	0	32	0	0	зачет
2	36 / 1	4	0	32	0	0	зачет
Итого	72 / 2	8	0	64	0	0	зачет, 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: практические занятия, самостоятельная работа студента.

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