



**САМАРСКИЙ  
ПОЛИТЕХ**  
Опорный университет

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

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

П.М. Инаходова

25.06.2020г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Код и направление подготовки (специальность)	08.03.01 Строительство
Направленность (профиль)	Промышленное и гражданское строительство
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная
Год начала подготовки	2020
Выпускающая кафедра	Строительство
Кафедра-разработчик	Строительство
Объем дисциплины, ч.	328
Форма контроля (промежуточная аттестация)	Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, 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 .....	4
4.3. Содержание практических занятий .....	5
4.4. Содержание самостоятельной работы .....	5
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) .....	7
6. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....	12
7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения .....	13
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем .....	13
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	13
10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) .....	14
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>31 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>32 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: часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Таблица 4

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

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

Таблица 5

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
<b>Аудиторная контактная работа (всего),</b> в том числе:	<b>176</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
лекционные занятия (ЛЗ)	0	0	0	0	0	0	0
лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0	0
практические занятия (ПЗ)	176	16	16	48	32	32	32
<b>Внеаудиторная контактная работа, КСР</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Самостоятельная работа (всего),</b> в том числе:	<b>138</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>
конспекты	68	10	10	10	10	10	10
самостоятельное изучение материала	70	13	13	13	13	13	13
<b>Формы текущего контроля успеваемости</b>	Контрольные упражнения и нормативы, конспекты	Контрольные упражнения и нормативы, конспекты	Контрольные упражнения и нормативы, конспекты	Контрольные упражнения и нормативы, конспекты	Контрольные упражнения и нормативы, конспекты	Контрольные упражнения и нормативы, конспекты	Контрольные упражнения и нормативы, конспекты
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	зачет, зачет, зачет, зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
<b>Контроль</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО: час.</b>	<b>328</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>73</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>58</b>

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

Таблица 6

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы						
		ЛЗ	ЛР	ПЗ	СРС	КСР	Конт-роль	Всего часов
1.	Основы физической подготовки	-	-	176	32	4	-	212
2.	Баскетбол	-	-	-	38	4	-	72
3.	Волейбол	-	-	-	35	4	-	39
4.	Лёгкая атлетика	-	-	-	33	2	-	35
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>176</b>	<b>138</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>328</b>

**4.1. Содержание лекционных занятий**

Таблица 7

№ ЛЗ	Наименование раздела	Тема лекции	Содержание лекции (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Кол-во часов
<b>не предусмотрены учебным планом</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	Основы физической подготовки Бег	Бег	Бег на короткие дистанции (старт, стартовый разгон). Прыжки в длину с места. Техника прыжка, бега.	16
<b>Итого за семестр:</b>				<b>16</b>
<b>Семестр 2</b>				
1	Основы физической подготовки Бег	Бег	Бег на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование). Прыжки в длину с места.	16
<b>Итого за семестр:</b>				<b>16</b>
<b>Семестр 3</b>				
1	Основы физической подготовки Бег	Бег	Бег на длинные дистанции (бег по дистанции, финиширование). Кроссовая подготовка.	48
<b>Итого за семестр:</b>				<b>48</b>
<b>Семестр 4</b>				
1	Основы физической подготовки Бег	Бег	Бег на длинные дистанции (старт, стартовый разгон). Кроссовая подготовка.	32
<b>Итого за семестр:</b>				<b>32</b>
<b>Семестр 5</b>				
1	Основы физической подготовки Бег	Бег	Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции (старт, стартовый разгон). Кроссовая подготовка.	32
<b>Итого за семестр:</b>				<b>32</b>
<b>Семестр 6</b>				
1	Основы физической подготовки Бег	Бег	Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.	32
<b>Итого за семестр:</b>				<b>32</b>
<b>Итого:</b>				<b>176</b>

### 4.4. Содержание самостоятельной работы

Таблица 10

№ п/п	Наименование раздела	Вид самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Кол-во часов
<b>Семестр 1</b>				
1.	Основы физической подготовки		Упражнения на тренажёрах и с отягощениями. Бег на длинные дистанции (бег по дистанции, финиширование). Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции (старт, стартовый разгон). Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции (бег по дистанции, финиширование). Кроссовая подготовка.	8
2.	Баскетбол		Техническая и тактическая подготовка. Игра на два кольца. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Подводящие подвижные игры. Передачи мяча в прыжке, за голову. Игра на два кольца.	10
3.	Волейбол		Перемещения игроков в различных стойках. Передачи мяча с перемещением. Упражнения с мячами в парах у стены Индивидуальное и групповое блокирование. Скидки. Самостраховка. Разновидности подач. Приём мяча. Игровое упражнение в четвёрках. Контрольные нормативы: челночный бег 3x10 м. Двусторонняя игра. Правила соревнований.	7
<b>Итого за семестр:</b>				<b>23</b>
<b>Семестр 2</b>				
4.	Основы физической подготовки		Основы выполнения упражнений на тренажёрах и с отягощениями, подбор тренировочного веса. Упражнения на тренажёрах и с отягощениями. Бег на короткие дистанции (старт, стартовый разгон).	5

			Прыжки в длину с места. Бег на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование). Прыжки в длину с места.	
5.	Баскетбол		Броски со средней и дальней дистанции. Соревнование на большее количество попаданий. Игра на два кольца. Развитие выносливости. Бег в течение 6 мин. - контрольный норматив. Игра на два кольца. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Контрольные нормативы: челночный бег 3*10 м. Игра на два кольца. Правила соревнований.	8
6.	Волейбол		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.	6
7.	Лёгкая атлетика		Бег с низкого старта. Техника преодоления барьера. Специальная выносливость. Переменный метод тренировки.	6
<b>Итого за семестр:</b>				<b>23</b>
<b>Семестр 3</b>				
8.	Основы физической подготовки		«Роль физической культуры и спорта в становлении личности будущего специалиста».	6
9.	Баскетбол		Техника защиты. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите	7
10.	Волейбол		Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, разновидности передач. Двусторонняя игра. Правила соревнований. Нападающий удар через сетку с места в парах, с разбега после набрасывания партнёра. Игра в защите.	9
11.	Лёгкая атлетика		Тактика защиты. Выбор места, способов противодействия при применении смешанной системы защиты.	5
<b>Итого за семестр:</b>				<b>23</b>
<b>Семестр 4</b>				
12.	Основы физической подготовки		«Критерии эффективности здорового образа жизни».	6
13.	Баскетбол		Игра либеро. Правила соревнований. Упражнения с мячами у стены.	7
14.	Волейбол		Контрольные нормативы: челночный бег 3x10 м. Двусторонняя игра. Правила соревнований. Разновидности блока. Индивидуальное и групповое блокирование. Упражнения в защите.	6
15.	Лёгкая атлетика		Разновидности блока. Индивидуальное и групповое блокирование. Упражнения в защите.	8
<b>Итого за семестр:</b>				<b>23</b>
<b>Семестр 5</b>				
16.	Основы физической подготовки		«Воздействие природных и социально-экономических факторов на функциональные системы организма: костная система, мышечная система, физиологические системы организма».	6
17.	Баскетбол		Упражнения с мячами в парах и тройках. Развитие ловкости. Эстафеты с мячами с использованием элементов баскетбола. Игра на два кольца.	6
18.	Волейбол		Подача мяча в дальнюю и ближнюю половину площадки. Соревнование на большее количество правильно выполненных подач. Бег в течение 6 мин. - контрольный норматив. Двусторонняя игра.	7
19.	Лёгкая атлетика		Эстафетный бег (старт бегуна, принимающего эстафету).	10
<b>Итого за семестр:</b>				<b>23</b>
<b>Семестр 6</b>				
20.	Основы физической подготовки		«Средства и методы физического воспитания в формировании физических качеств».	6

21.	Баскетбол	Групповые действия. Применение взаимодействий при быстром прорыве на максимальной скорости. Игра на два кольца.	6
22.	Волейбол	Подача мяча в дальнюю и ближнюю половину площадки. Соревнование на большее количество правильно выполненных подач.	6
23.	Лёгкая атлетика	Кроссовая подготовка. Комплекс скоростно-силовых упражнений.	10
<b>Итого за семестр:</b>			<b>23</b>
<b>Итого:</b>			<b>138</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 к выполнению практических занятий

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

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

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

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

Попытка не засчитана, если:

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

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

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

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

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

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

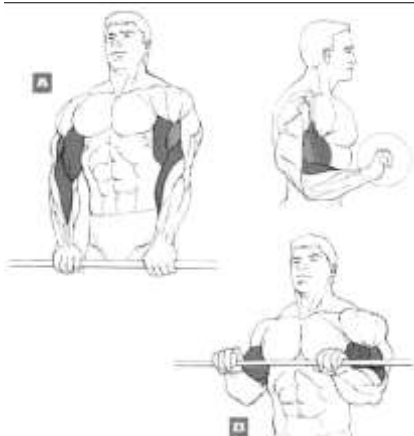
Как правило, студенты, относящиеся к 1 и 2 группе, имеют слабое физическое развитие. Поэтому при подготовке к сдаче контрольного норматива они должны сочетать общую и специальную физическую подготовку.

В целях усиления ОФП на занятиях следует использовать следующие упражнения:

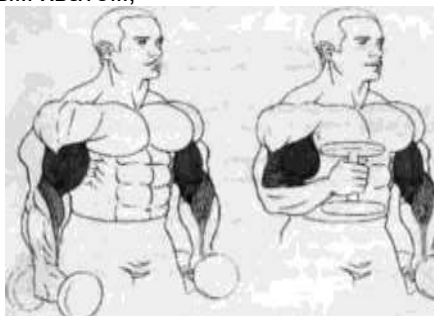
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;



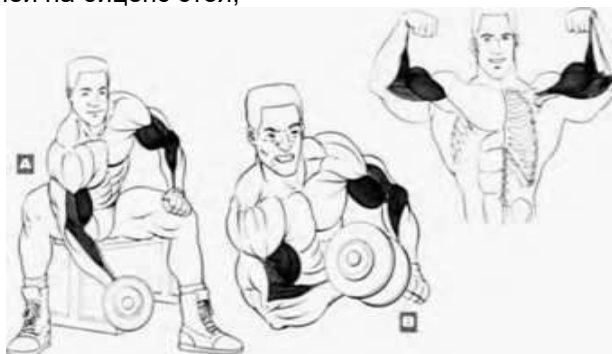
- подъём штанги прямым хватом;



- подъёмы штанги на бицепс обратным хватом;

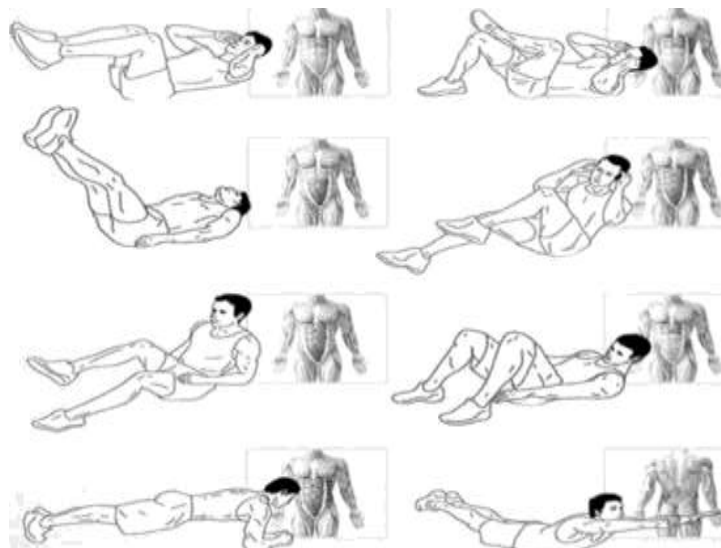


- поочерёдный подъём гантелей на бицепс стоя;



- упражнения на мышцы брюшного пресса



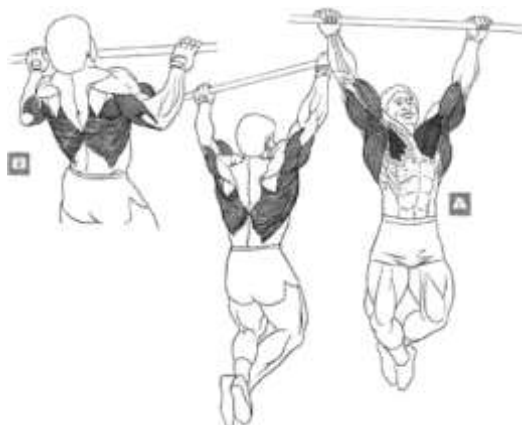


Для студентов в качестве специальной подготовки предлагаем упражнения, которые называются «Негативные повторения». Выполняющий упражнение должен встать на подставку (стул, степ) и повиснуть на согнутых в локтях руках на перекладине, подбородок над ней. Затем медленно опуститься вниз. Упражнение нужно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

Упражнения с партнёром - подтягивания на перекладине с помощью. Учащийся должен выполнить вис на перекладине, помощник стоит сзади, помогая подняться. 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.

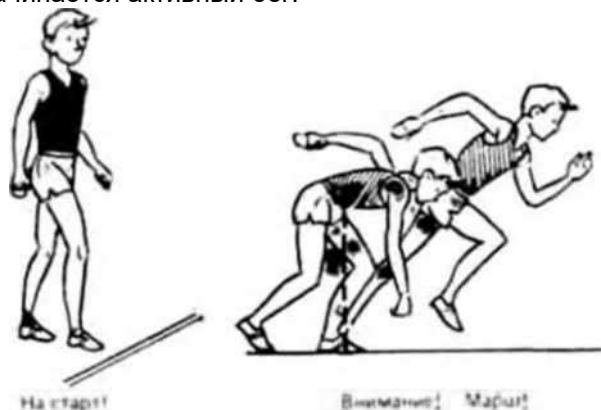
Существует два вида старта: высокий и низкий. Бег на короткие дистанции обычно начинают из положения низкого старта с использованием стартовых колодок. Приём норматива в беге на 100 м проводится на асфальтовой дорожке, и специальное оборудование (стартовые колодки) не используется. Да и низкий старт 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 при написании и оформлении конспекта**

Конспект – наиболее совершенная и наиболее сложная форма записи. Слово «конспект» происходит от латинского «conspectus», что означает «обзор, изложение». В правильно составленном конспекте обычно выделено самое основное в изучаемом тексте, сосредоточено внимание на наиболее существенном, в кратких и четких формулировках обобщены важные теоретические положения.

Конспект представляет собой относительно подробное, последовательное изложение содержания прочитанного. На первых порах целесообразно в записях ближе держаться тексту, прибегая зачастую к прямому цитированию автора. В дальнейшем, по мере выработки навыков конспектирования, записи будут носить более свободный и сжатый характер.

Конспект книги обычно ведется в тетради. В самом начале конспекта указывается фамилия автора, полное название произведения, издательство, год и место издания. При цитировании обязательная ссылка на страницу книги. Если цитата взята из собрания сочинений, то необходимо указать соответствующий том. Следует помнить, что четкая ссылка на источник – неперемutable правило конспектирования. Если конспектируется статья, то указывается, где и когда она была напечатана.

Конспект подразделяется на части в соответствии с заранее продуманным планом. Пункты плана записываются в тексте или на полях конспекта. Писать его рекомендуется четко и разборчиво, так как небрежная запись с течением времени становится малопонятной для ее автора. Существует правило: конспект, составленный для себя, должен быть по возможности написан так, чтобы его легко прочитал, и кто-либо другой.

Формы конспекта могут быть разными и зависят от его целевого назначения (изучение материала в целом или под определенным углом зрения, подготовка к докладу, выступлению на занятии и т.д.), а также от характера произведения (монография, статья, документ и т.п.). Если речь идет просто об изложении содержания работы, текст конспекта может быть сплошным, с выделением особо важных положений подчеркиванием или различными значками.

В случае, когда не ограничиваются переложением содержания, а фиксируют в конспекте и свои собственные суждения по данному вопросу или дополняют конспект соответствующими материалами их других источников, следует отводить место для такого рода записей. Рекомендуется разделить страницы тетради пополам по вертикали и в левой части вести конспект произведения, а в правой свои дополнительные записи, совмещая их по содержанию.

Конспектирование в большей мере, чем другие виды записей, помогает вырабатывать навыки правильного изложения в письменной форме важные теоретических и практических вопросов, умение четко их формулировать и ясно излагать своими словами.

Таким образом, составление конспекта требует вдумчивой работы, затраты времени и труда. Зато во время конспектирования приобретаются знания, создается фонд записей.

Конспект может быть текстуальным или тематическим. В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемого произведения, а запись ведется в соответствии с расположением материала в книге. За основу тематического конспекта берется не план произведения, а содержание какой-либо темы или проблемы.

Текстуальный конспект желательно начинать после того, как вся книга прочитана и продумана, но это, к сожалению, не всегда возможно. В первую очередь необходимо составить план произведения письменно или мысленно, поскольку в соответствии с этим планом строится дальнейшая работа. Конспект включает в себя тезисы, которые составляют его основу. Но, в отличие от тезисов, конспект содержит краткую запись не только выводов, но и доказательств, вплоть до фактического материала. Иначе говоря, конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, мыслями и соображениями составителя записи.

Как правило, конспект включает в себя и выписки, но в него могут войти отдельные места, цитируемые дословно, а также факты, примеры, цифры, таблицы и схемы, взятые из книги. Следует помнить, что работа над конспектом только тогда будет творческой, когда она не ограничена текстом изучаемого произведения. Нужно дополнять конспект данными из других источников.

В конспекте необходимо выделять отдельные места текста в зависимости от их значимости. Можно пользоваться различными способами: подчеркиваниями, вопросительными и восклицательными знаками, репликами, краткими оценками, писать на полях своих конспектов слова: «важно», «очень важно», «верно», «характерно».

В конспект могут помещаться диаграммы, схемы, таблицы, которые придадут ему наглядность.

Составлению тематического конспекта предшествует тщательное изучение всей литературы, подобранной для раскрытия данной темы. Бывает, что какая-либо тема рассматривается в нескольких главах или в разных местах книги. А в конспекте весь материал, относящийся к теме, будет сосредоточен в одном месте. В плане конспекта рекомендуется делать пометки, к каким источникам (вплоть до страницы) придется обратиться для раскрытия вопросов. Тематический конспект составляется обычно для того, чтобы глубже изучить определенный вопрос, подготовиться к докладу, лекции или выступлению на семинарском занятии. Такой конспект по содержанию приближается к реферату, докладу по избранной теме, особенно если включает и собственный вклад в изучение проблемы.

#### 4. Методические указания по конспектированию литературы

Написание конспекта первоисточника (статьи, монографии, учебника, книги и пр.) представляет собой вид внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы.

Методические рекомендации по конспектированию учебной и научной литературы:

- Запишите название конспектируемой работы и его выходные данные.
- Составьте план прочитанного материала, пункты которого могут последовательно располагаться в тексте материала или на полях.
- При составлении конспекта старайтесь излагать мысли автора конспектируемой вами работы своими словами. Это позволит вам лучше осмыслить текст.
- Выработайте систему условных сокращений, которые будут понятны и позволят сократить время на запись информации.
- Делайте текст «читабельным», т.е. структурно располагайте его на листе, вводите не только краткие сокращения и условные обозначения, но и схемы.
- Если в тексте конспекта цитаты перемежаются с вашими мыслями, не забывайте отмечать цитируемый текст кавычками.
- На полях обязательно отмечайте номера страниц, конспектируемой статьи.

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

Таблица 11

№ п/п	Автор(ы), наименование, место, год издания (если есть, указать «гриф»)	Книжный фонд (КФ) или электрон. ресурс (ЭР)	Литература	
			учебная	для самост. работы
1.	Физическая культура: учебное пособие / Орлова С.В., Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма: 2011.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 15687">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 15687</a>	ЭР	+	-
2.	Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта: учебно-методическое пособие / Ермакова М.А., Певнева А.И., Оренбургская государственная медицинская академия: 2014.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 51457">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 51457</a>	ЭР	+	-
3.	Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте: учебное пособие / , Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, сост. Калинина И.Н., Калинин С.Ю.: 2014.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 64984">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 64984</a>	ЭР	-	+
4.	Физиологические основы физической культуры для студентов специальной медицинской группы: методические указания / Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт, сост.: А. Н. Красильников, А. Х. Абзалова. - Самара: 2019. - 24с. <a href="https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 3547">https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 3547</a>	ЭР	-	+
5.	Физическая культура в обеспечении здоровья студентов: метод.указания / Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт, сост. А. В. Веденев. - Самара: 2007. - 23с. <a href="https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 722">https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 722</a>	ЭР	+	+

6.	Организация самостоятельной работы студентов по дисциплине "Физическая культура": метод. указания / Е. Н. Чеканушкина, О. В. Шинкаренко, Самар.гос.техн.ун-т. - Самара: 2015. - 25с <a href="https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 2195">https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 2195</a>	ЭР	-	+
7.	Физическая подготовка студентов в техническом вузе: учебное пособие / Д. А. Лобачев [и др.], Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт. - Самара: 2018. - 63с. <a href="https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 3355">https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 3355</a>	ЭР	+	+
8.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учеб.-метод. пособие для подготовки к практическим занятиям и лаборатор. работам / Е. Ю. Виноградова, Е. Д. Безруков, Самар.гос.техн.ун-т, Философия. - Самара: 2016. <a href="https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 2635">https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 2635</a>	ЭР	+	+
9.	Формы и методы самостоятельных занятий студентами физической подготовкой: метод. рекомендации / Л. В. Панкова [и др.], Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт. - Самара: 2008. <a href="https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 2091">https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 2091</a>	ЭР	-	+
10.	Влияние физического воспитания на здоровье студентов специальной медицинской группы: метод. указания / Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт, сост.: Н. В. Крол, Г. Я. Растебина. - Самара: 2009. <a href="https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 1973">https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 1973</a>	ЭР	-	+
11.	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. - 64с. <a href="https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 1634">https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 1634</a>	ЭР	-	+
12.	Разминка спортсмена (дзюдо) на занятиях по физической культуре: метод. указания / С. А. Гаврилов [и др.], Самар.гос.техн.ун-т, Самар.гос.техн.ун-т. - Самара: 2018. - 28с. <a href="https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 3230">https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 3230</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.	LibreOffice Writer	свободно распространяемое	The Document Foundation	иностранное
2.	LibreOffice Impress	свободно распространяемое	The Document Foundation	иностранное
3.	LibreOffice Calc	свободно распространяемое	The Document Foundation	иностранное
4.	Adobe Reader	свободно распространяемое	Adobe Systems Incorporated	иностранное
5.	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»	лицензионное	НПО «ВМИ»	отечественное
6.	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.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

<b>Код и направление подготовки (специальность)</b>	<b>08.03.01 Строительство</b>
<b>Направленность (профиль)</b>	<b>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.</b>	<b>328</b>
<b>Форма контроля (промежуточная аттестация)</b>	<b>зачет, зачет, зачет, зачет, зачет, зачет</b>

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

**Универсальные компетенции**

Таблица 1

Наименование категории (группы) компетенций	Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
	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 индикатор достижения компетенции	Оценочные средства				Промежуточная аттестация
	Основы физической подготовки	Баскетбол	Волейбол	Лёгкая атлетика	
	Контрольные упражнения и нормативы. Конспект				Зачет, зачет,



					зачет, зачет, зачет, зачет
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 (рефераты).

**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
	2	Ж	15	14	12	11	19
		М	20	15	13	12	10
		Ж	30	23	14	12	10
3,4	М	30	25	16	14	12	
	Ж	10	8	7	6	5	
Передачи мячом за спиной в стенку (количество раз)	1	М	10	9	8	7	6
		Ж	15	12	11	10	9
	2	М	15	14	13	12	10
		Ж	16	13	12	10	9
		М	17	15	13	12	10
Броски с двойного шага с двух сторон (попадания из 10 попыток)	1	Ж	5	4	3	2	1
		М	6	5	4	3	2
	2	Ж	7	6	5	4	3
		М	8	7	6	5	4
		Ж	9	8	7	6	5
4	М	10	9	8	7	6	
Штрафные броски (попадания из 10 попыток)	1	ж/м	5	4	3	2	1
	2	ж/м	7	6	5	4	3
	3,4	ж/м	9	8	7	6	5
Челночный бег 3 x 10 м (с)	1	Ж	8,4	9,0	9,4	9,7	10
		М	7,4	7,7	8,0	8,2	8,4
	2	Ж	8,4	9,0	9,4	9,7	10
		М	7,4	7,7	8,0	8,2	8,4
		Ж	8,4	8,8	9,0	9,4	9,8
3,4	М	7,2	7,5	7,9	8,0	8,1	

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

Таблица 7

Содержание испытания	Курс	Пол	Оценка (в очках)				
			5	4	3	2	1
Передачи мяча сверху над собой (количество раз)	1	Ж	10	8	7	6	5
		М	10	9	8	7	6
	2	Ж	15	13	12	11	19
		М	15	14	13	12	10
		Ж	20	16	14	12	10
3,4	М	20	18	16	14	12	
	Ж	10	8	7	6	5	
Передачи мяча снизу над собой (количество раз)	1	М	10	9	8	7	6
		Ж	15	12	11	10	9
	2	М	15	14	13	12	10
		Ж	16	13	12	10	9
		М	17	15	13	12	10
Подача мяча (количество раз из 10 подряд) в разные зоны площадки (1 и 5)	1	Ж	8	7	5	4	2
		М	10	8	7	5	3
	2	Ж	10	8	6	4	3
		М	10	9	8	6	4
		Ж	5+4	4+4	3+3	2+3	1+1
3,4	М	5+5	4+5	4+4	3+3	2+2	
Прыжки со скакалкой за 30 сек. (раз)	1	Ж	84	82	80	78	76
	2	Ж	86	84	82	80	78
	3,4	Ж	88	86	84	82	80
Прыжок в длину с места (см)	1	Ж	205	180	170	160	150
		М	235	225	215	190	180
	2	Ж	210	190	180	170	160
		М	235	225	215	190	180

	3,4	М	210	200	190	180	170
		М	240	230	220	200	190
Челночный бег 3 x 1 Ом (с)	1	Ж	8,4	9,0	9,4	9,7	10
		М	7,4	7,7	8,0	8,2	8,4
	2	Ж	8,4	9,0	9,4	9,7	10
		М	7,4	7,7	8,0	8,2	8,4
	3,4	Ж	8,4	8,8	9,0	9,4	9,8
		М	7,2	7,5	7,9	8,0	8,1
6-минутный бег (м)	1	Ж	1300	1050	1000	950	900

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

Таблица 8

Упражнение	Курс	Пол	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (м)	1	М	2.50	2.40	2.30	2.20	2.10
	1	Ж	2.20	2.10	2.00	1.95	1.90
	3	Ж	2.25	2.15	2.05	2.00	1.95
Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)	1	М	10	8	6	4	2
	2	М	13	10	8	6	4
	3-4	М	15	12	9	7	5
Угол на гимнастической стенке (раз)	1	м,ж	12	10	8	6	4
	2	м,ж	14	11	9	7	5
	3-4	м,ж	15	12	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	1	М	30	27	24	21	19
	2	М	35	30	26	22	20
	3-4	М	40	35	30	26	22
Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (раз)	1	Ж	55	45	35	25	15
	2	Ж	58	48	38	28	18
	3-4	Ж	60	50	40	30	20
Трёхкратный прыжок с места (м)	2	Ж	6.50	6.00	5.60	5.20	5.00
Трёхкратный прыжок с места (м)	2	М	5.50	5.00	4.60	4.20	4.00
Поднимание и опускание туловища на наклонной гимнастической скамейке (угол 30°), руки за головой ноги закреплены (раз)	1	М	25	23	20	18	16
	2	М	30	28	25	23	20
	3-4	М	35	33	30	28	22
Бег 30 м «с ходу» (с)	1-2	Ж	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4
	3-4	Ж	3.9	4.0	4.1	4.2	4.3
Бег 30 м со старта (с)	1-2	Ж	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4
	3-4	Ж	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3
Бег 3000 м (мин, с) Бег 2000 м (мин, с)	4	М	11.05	11.35	12.00	12.35	13.10
	4	Ж	9.20	9.50	10.15	10.50	11.15
Бег 30 м со старта (с)	3	М	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6
Эстафетный бег 4x200 м (без учета времени, количество ошибок в технике исполнения упражнения)	2	м, ж	-	1	2	3	4
Бег 60 м с барьерами (без учета времени, количество ошибок в технике)	4	м, ж	-	1	2	3	4

**2.2. Формы промежуточной аттестации**

**Обязательные тесты физической подготовленности.**

Таблица 9

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

	<b>2</b>	2.00	2.15	2.15	2.20	2.25				
	<b>3</b>	1.55	2.00	2.10	2.15	2.20				

### Примерные вопросы к зачету:

1. Роль физической культуры в жизни человека и общества.
2. Назовите цели, задачи и средства спортивной подготовки.
3. Способы улучшения зрения.
4. Средства и методы воспитания физических качеств.
5. Организация физкультурно-спортивных мероприятий
6. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
7. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
8. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
9. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
10. Средства и методы воспитания физических качеств.
11. Что входит в основной рацион питания спортсменов.
12. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
13. Теории возникновения физической культуры и спорта.
14. Критерии оценки физического развития.
15. Спорт и классификация видов спорта.
16. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
17. Типичные травмы на занятиях отдельными видами физических упражнений.
18. Профилактические мероприятия по предотвращению травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
19. Возрастные изменения двигательных возможностей.
20. Понятия о двигательных качествах и их классификация.
21. Понятие выносливости.
22. Классификация видов выносливости.
23. Основные меры профилактики вредных привычек.
24. Особенности проявления отдельных видов выносливости.
25. Способы оценки выносливости.
26. средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.
27. Понятие о скорости и скоростных способностях.
28. Классификация форм проявлений скорости.
29. Основные теоретические подходы к понятию – ловкость.
30. Понятие о силе и силовых способностях.
31. Пропаганда здорового образа и стиля жизни.
32. Понятие о гибкости (активная и пассивная гибкость, запас гибкости).
33. Виды спорта, основанные на применении основных двигательных качеств
34. Основные факторы, определяющие здоровье человека.
35. Определение здорового образа жизни, культуры здоровья.
36. Физиологический смысл рационального режима дня.
37. Средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
38. Рациональное питание: определение, основные принципы.
39. Суточная калорийность питания студентов с учетом пола и возраста.
40. Основные приемы адекватного отношения к стрессовым ситуациям.
41. Недельный объем двигательной активности студента, оптимальная интенсивность физической нагрузки.
42. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья.
43. Характеристика стимулирующего воздействия физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы.
44. Механизм энергообеспечения двигательного акта: основные метаболические системы.
45. Механизм воздействия статических упражнений на организм человека.
46. Врачебный контроль в системе физического воспитания: определение, цель и задачи.
47. Физическое развитие: определение понятия, взаимосвязь с другими показателями здоровья человека.
48. Виды физических упражнений и их краткая характеристика.
49. Методы оценки физического развития: стандарты и индексы.
50. Спорт - профессиональная деятельность.
51. Самодиагностика и самоконтроль во время занятий физической культурой.
52. Основные характеристики индивидуального двигательного режима.
53. Роль физической культуры в жизни человека и общества.

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

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

Таблица 5

№ п/п	Наименование оценочного средства	Периодичность и способ проведения процедуры оценивания	Методы оценивания	Виды выставляемых оценок	Способ учета индивидуальных достижений, обучающихся
1.	Контрольные упражнения и нормативы	систематически на практических занятиях / устно	экспертный	По пятибалльной шкале	ведомость текущего контроля
2.	Конспекты	систематически на практических занятиях /письменно и устно / в личном кабинете	экспертный	По пятибалльной шкале	ведомость текущего контроля
3.	Промежуточная аттестация – вопросы к зачету	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 оценки и шкала оценивания контрольных упражнений и нормативов

Таблица 6

Шкала оценивания	Критерии оценки	Кол-во баллов
«Отлично»	выставляется, если студент активно работает в течение всего занятия, движения или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. 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.	(35-50) баллов
«Хорошо»	выставляется при условии соблюдения следующих требований: студент активно работает в течение занятия и при выполнении упражнений действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	(26-35) баллов
«Удовлетворительно»	выставляется в том случае, когда студент в целом овладел техникой выполнения движения и в основном выполняет правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных условиях.	(16-25) баллов
«Неудовлетворительно»	выставляется в случае, когда студент обнаружил несостоятельность при выполнении движения и движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.	(0-15) баллов

##### Критерии оценивания задач для решения на практических занятиях

Таблица 7

Шкала оценивания	Критерии оценки	Кол-во баллов
«Отлично»	выставляется студенту, если он исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает материал, умеет тесно увязывать теорию с практикой, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.	(35-50) баллов
«Хорошо»	выставляется студенту, если он по существу излагает материал, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения. Знает наиболее важные закономерности	(26-35) баллов

«Удовлетворительно»	выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала. Знает перечень наиболее важных категорий, основные направления взаимодействия указанных категорий. Умеет определять смысл. Владеет основными методами способами и средствами получения, хранения, переработки информации.	(16-25) баллов
«Неудовлетворительно»	выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями отвечает на практикоориентированные вопросы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	(0-15) баллов

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

Таблица 8

Наименование оценочного средства		Балльная шкала
1.	Контрольные упражнения и нормативы	0-50 баллов
2.	Конспекты	0-50 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 9

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

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

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

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

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

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

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

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

Разработчик дополнений и изменений:

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

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

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

## Аннотация рабочей программы дисциплины

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

Код и направление подготовки (специальность)	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.	328
Форма контроля (промежуточная аттестация)	зачет, зачет, зачет, зачет, зачет, зачет

Семестр	Час.	Лек. зан., час.	Лаб. зан., час.	Практич. зан., час.	КСР	СРС	Форма контроля
1	41	0	0	16	2	23	зачет
2	41	0	0	16	2	23	зачет
3	73	0	0	48	2	23	зачет
4	57	0	0	32	2	23	зачет
5	58	0	0	32	3	23	зачет
6	58	0	0	32	3	23	зачет
Итого	328	0	0	176	14	138	зачет, зачет, зачет, зачет, зачет, зачет

<b>Универсальные компетенции:</b>	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
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.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме конспекта и промежуточный контроль в форме зачета.