



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

03 июня 2021 г.



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	Очно-заочная
Год начала подготовки	2021
Выпускающая кафедра	Строительство
Кафедра-разработчик	Строительство
Объем дисциплины, ч.	328
Форма контроля (промежуточная аттестация)	Зачет

Белебей 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (далее – РПД) разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 08.03.01 «Строительство», утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2017 № 481, и соответствующего учебного плана.

Разработчик РПД:

старший преподаватель
(должность, степень, ученое звание)


(подпись)

И.Ф. Ахмадиев
(ФИО)

РПД рассмотрена и одобрена на заседании кафедры 03 июня 2021 г., протокол № 5.

Заведующий кафедрой

к.т.н., доцент
(степень, ученое звание, подпись)

А.А. Цынаева
(ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы

доцент, к.т.н.
(степень, ученое звание, подпись)

А.А. Цынаева
(ФИО)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	3
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	3
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	4
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	4
4.1. Содержание лекционных занятий	4
4.2. Содержание лабораторных занятий	4
4.3. Содержание практических занятий	4
4.4. Содержание самостоятельной работы	4
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	4
6. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	4
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	4
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	14
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
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	З1 УК-7.1 Знать: виды физических упражнений У1 УК-7.1 Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки В1 УК-7.1 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			ИД-2 УК-7 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	З2 УК-7.2 Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества У2 УК-7.2 Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
			ИД-3 УК-7 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	З3 УК-7.3 Знать: научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни

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	
Аудиторная контактная работа (всего), в том числе:	4	4
лекционные занятия (ЛЗ)	0	0
лабораторные работы (ЛР)	0	0
практические занятия (ПЗ)	4	4
Внеаудиторная контактная работа, КСР	0	0
Самостоятельная работа (всего), в том числе:	320	320
самостоятельное изучение материала	160	160
составление конспектов по темам	160	160
Формы текущего контроля успеваемости	Контрольные упражнения и нормативы. Реферат.	Контрольные упражнения и нормативы. Реферат.
Формы промежуточной аттестации	зачет	зачет
Контроль	4	4
ИТОГО: час.	328	328

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

Таблица 6

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы						
		ЛЗ	ЛР	ПЗ	КСР	КСР	Конт-роль	Всего часов
1	Основы физической подготовки	-	-	4	320	-	4	328
2	Баскетбол	-	-	4	320	-	4	328
3	Волейбол	-	-	4	320	-	4	328
4	Лёгкая атлетика	-	-	4	320	-	4	328
Итого:		0	0	4	320	0	4	328

4.1. Содержание лекционных занятий

Таблица 7

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

4.2. Содержание лабораторных занятий

Таблица 8

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

4.3. Содержание практических занятий

Таблица 9

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Кол-во часов
2				
1	Общая физическая подготовка	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавров	Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Общая выносливость. Упражнения на гибкость. Переменный метод тренировки. Повторный метод	1 1

			тренировки. Комплекс упражнений ритмической гимнастики	
			Метание. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега (разбег, отталкивание, полет и приземление).	1
			Эстафетный бег (старт бегуна, принимающего эстафету). Техника эстафетного бега (передача эстафетной палочки на максимальной скорости).	1
Итого за семестр:				4
Итого:				4
2	Баскетбол	Техника игры в баскетбол	Ведение мяча. Ловля и передачи.	1
			Броски по кольцу с близких, средних и дальних дистанций.	1
			Штрафной бросок. Зонная и персональная защита.	1
			Учебная игра с судейством.	1
Итого за семестр:				4
Итого:				4
3	Волейбол	Техника игры в волейбол	Стойка волейболиста. Прием и передача мяча сверху, снизу.	1
			Нижние и верхние подачи мяча. Нападающий удар. Блокирование.	1
			Игра на отскоке мяча от сетки. Подача мяча с прыжка.	1
			Розыгрыш простейших комбинаций в учебной игре с судейством	1
Итого за семестр:				4
Итого:				4
4	Лёгкая атлетика	Техника бега в легкой атлетике	Специальные упражнения бегуна (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени, прыжки с ноги на ногу, подскоки перекатом с пятки на носок).	1
			Техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование). Бег на средние и длинные дистанции.	1
			Бег по прямой, с равномерной и переменной скоростью. Бег по повороту.	1
			Высокий старт и стартовое ускорение. Кроссовая подготовка.	1
Итого за семестр:				4
Итого:				4

4.4. Содержание самостоятельной работы

Таблица 10.1

№ п/п	Наименование раздела	Вид самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Кол-во часов
2 курс				
1	Общая физическая подготовка	самостоятельное изучение материала	Упражнения на тренажёрах и с отягощениями. Бег на длинные дистанции (бег по дистанции, финиширование). Кроссовая подготовка..	45
2			Бег на длинные дистанции (старт, стартовый разгон). Кроссовая подготовка.	45
3			Бег на длинные дистанции (бег по дистанции, финиширование). Кроссовая подготовка.	45
4			Основы выполнения упражнений на тренажёрах и с отягощениями, подбор тренировочного веса.	45
5			Упражнения на тренажёрах и с отягощениями. Бег на короткие дистанции (старт, стартовый разгон).	45
6			Прыжки в длину с места. Бег на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование). Прыжки в длину с места	45
7		Составление конспектов по темам / рефератов	«Роль физической культуры и спорта в становлении личности будущего специалиста». «Критерии эффективности здорового образа жизни». «Воздействие природных и социально-экономических факторов на функциональные системы организма: костная система, мышечная система, физиологические системы организма». «Средства и методы физического воспитания в формировании физических качеств».	50
Итого за семестр:				320

Итого: 320

Таблица 10.2

№ п/п	Наименование раздела	Вид самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Кол-во часов
2 курс				
1	Баскетбол	самостоятельное изучение материала	Техническая и тактическая подготовка. Игра на два кольца. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.	45
2			Подводящие подвижные игры. Передачи мяча в прыжке, за голову. Игра на два кольца. Упражнения с мячами в парах и тройках. Развитие ловкости.	45
3			Эстафеты с мячами с использование элементов баскетбола. Игра на два кольца.	45
4			Броски со средней и дальней дистанции. Соревнование на большее количество попаданий. Игра на два кольца.	45
5			Развитие выносливости. Бег в течение 6 мин. - контрольный норматив. Игра на два кольца.	45
6			Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Контрольные нормативы: челночный бег 3*10 м. Игра на два кольца. Правила соревнований.	45
7		Составление конспектов по темам / рефератов	Техника защиты. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Техника овладения мячом. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Тактика нападения. Действия без мяча. Действия с мячом. Игра на два кольца. Групповые действия. Применение взаимодействий при быстром прорыве на максимальной скорости. Игра на два кольца. Командные действия. Применение комбинаций при введении мяча в игру из-за боковой линии, розыгрыше спорного мяча, выполнении штрафных бросков. Тактика защиты. Выбор места, способов противодействия при применении смешанной системы защиты.	50
Итого за семестр:				320
Итого:				320

Таблица 10.3

№ п/п	Наименование раздела	Вид самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Кол-во часов
2 курс				
1	Волейбол	самостоятельное изучение материала	Перемещения игроков в различных стойках. Передачи мяча с перемещением. Упражнения с мячами в парах у стены	45
2			Индивидуальное и групповое блокирование. Скидки. Самостраховка. Разновидности подач. Приём мяча. Игровое упражнение в четвёрках.	45
3			Контрольные нормативы: челночный бег 3x10 м. Двусторонняя игра. Правила соревнований.	45
4			Круговая тренировка: отработка элементов волейбола по станциям (передачи мяча, подача в стену, нападающий удар в прыжке в стену, имитация блока). Подача мяча. Комплекс упражнений с резиновыми амортизаторами.	45
5			Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, разновидности передач. Двусторонняя игра. Правила соревнований.	45
6			Нападающий удар через сетку с места в парах, с разбега после набрасывания партнёра. Игра в защите.	45
7		Составление конспектов по темам / рефератов	Нападающий удар по переходящему мячу - упражнение в парах. Игра либеро. Правила соревнований. Упражнения с мячами у стены. Эстафеты с мячами с использование элементов	50

			волейбола. Скидки мяча. Страховка, самостраховка. Подача мяча в дальнюю и ближнюю половину площадки. Соревнование на большее количество правильно выполненных подач. Бег в течение 6 мин. - контрольный норматив. Двусторонняя игра. Контрольные нормативы: челночный бег 3x10 м. Двусторонняя игра. Правила соревнований. Разновидности блока. Индивидуальное и групповое блокирование. Упражнения в защите.	
			Итого за семестр:	320
			Итого:	320

Таблица 10.4

№ п/п	Наименование раздела	Вид самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Кол-во часов
2 курс				
1	Лёгкая атлетика	самостоятельное изучение материала	Бег с низкого старта. Техника преодоления барьера. Специальная выносливость. Переменный метод тренировки.	45
2			Техника преодоления барьера. Комплекс упражнений с барьерами - «барьерная школа».	45
3			Комплекс упражнений на тренажерах.	45
4			Комплекс скоростно-силовой подготовки: присед на одной ноге, «многоскоки» на одной или двух ногах, тройной прыжок с места. Упражнения с гирей, с отягощениями, с резиной на укрепление различных групп мышц.	45
5			Барьерный бег (техника и ритм бега между барьерами). Комплекс упражнений - «барьерная школа». Кроссовая подготовка. Метод «фартлек».	45
6			Бег по прямой, по повороту. Бег с высокого старта, развитие скорости стартового разбега.	45
7			Составление конспектов по темам / рефератов	Основы методики судейства соревнований в беговых видах легкой атлетики Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Специальная выносливость. Переменный метод. Техника бега. Общая выносливость. Упражнения на гибкость. Эстафетный бег (старт бегуна, принимающего эстафету). Кроссовая подготовка. Комплекс скоростно-силовых упражнений.
			Итого за семестр:	320
			Итого:	320

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

1. Методические указания по самостоятельной работе над изучаемым материалом и при подготовке к практическим занятиям

Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы необходимо стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

2. Методические указания к выполнению практических занятий

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

Выполнение норматива в беге на 3000 м проходит в виде забега из 10-15 человек по кругу 500 м (6 кругов). Студенты на забег выстраиваются за 3 м до стартовой линии. По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение (толчковая нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2-2,5 стопы

сзади, туловище наклонено немного вперед, руки согнуты в локтях) у линии старта, по команде «Марш!» начинают бег по дистанции. Финиш на 3000 м: результат определяется при пересечении финишной линии всем телом и без посторонней помощи в момент касания воображаемой плоскости финиша любой частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги.

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

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

Попытка не засчитана, если:

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

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

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

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

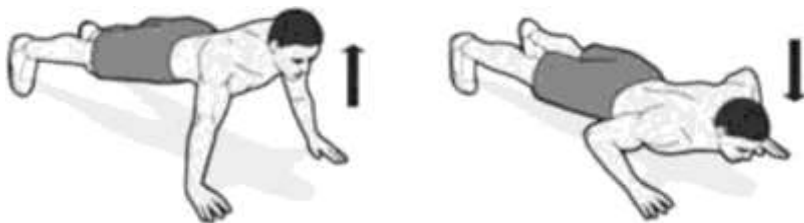
- группа нулевой подготовленности - студенты, не умеющие подтягиваться;
- группа слабой подготовленности - подтягивающиеся от 1 до 6 раз (норматив ниже оценки «удовлетворительно»);
- группа средней подготовленности - подтягивающиеся от 7 до 10 раз (норматив ниже оценки «отлично»).

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

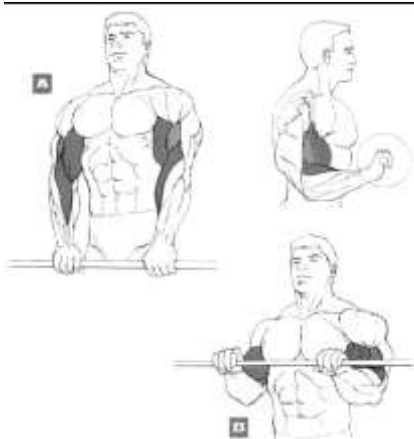
Как правило, студенты, относящиеся к 1 и 2 группе, имеют слабое физическое развитие. Поэтому при подготовке к сдаче контрольного норматива они должны сочетать общую и специальную физическую подготовку.

В целях усиления ОФП на занятиях следует использовать следующие упражнения:

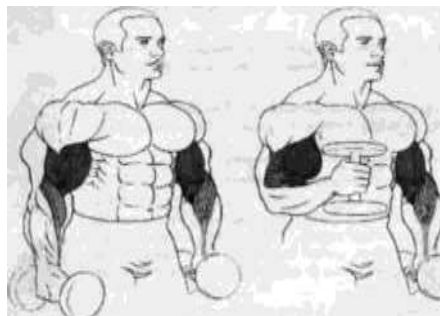
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;



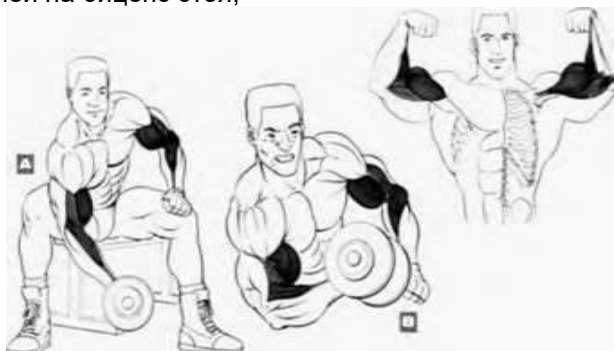
- подъём штанги прямым хватом;



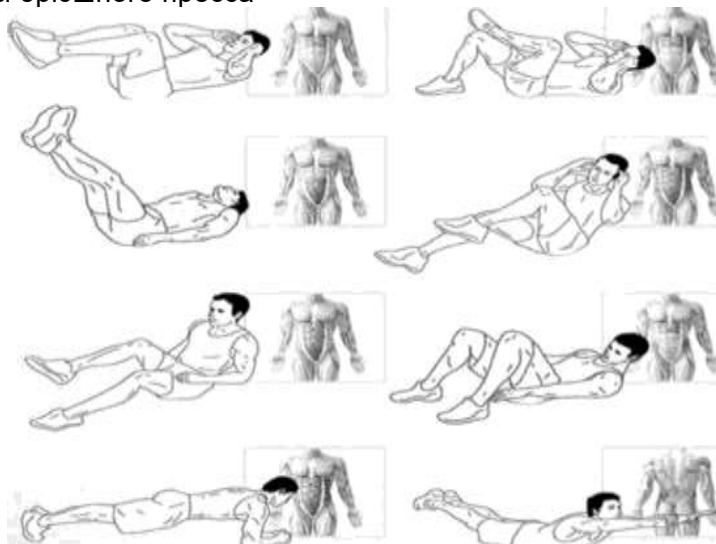
- подъёмы штанги на бицепс обратным хватом;



- поочерёдный подъём гантелей на бицепс стоя;



- упражнения на мышцы брюшного пресса



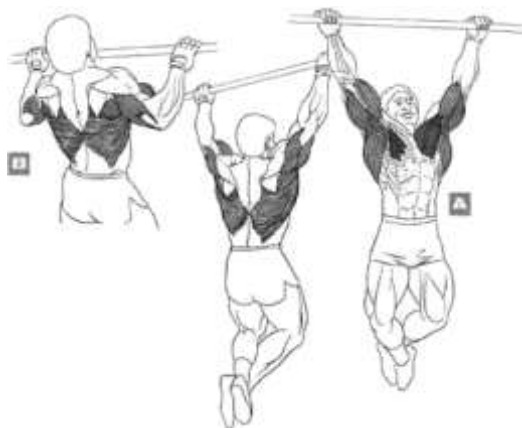
Для студентов в качестве специальной подготовки предлагаем упражнения, которые называются «Негативные повторения». Выполняющий упражнение должен встать на подставку (стул, степ) и повиснуть на согнутых в локтях руках на перекладине, подбородок над ней. Затем медленно опуститься вниз. Упражнение нужно 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 подтянуться. Партнёр держит подтягивающегося студента за поясничный отдел спины. Основное усилие должно исходить от обучающегося выполняющего подтягивание. Схема повторений такая же, как в первом упражнении.



Третье специальное упражнение для данной группы студентов - вис широким хватом на перекладине. Выполнять упражнение до усталости. Повторить 5-6 раз. С каждым занятием нужно стараться увеличивать

время виса.



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.

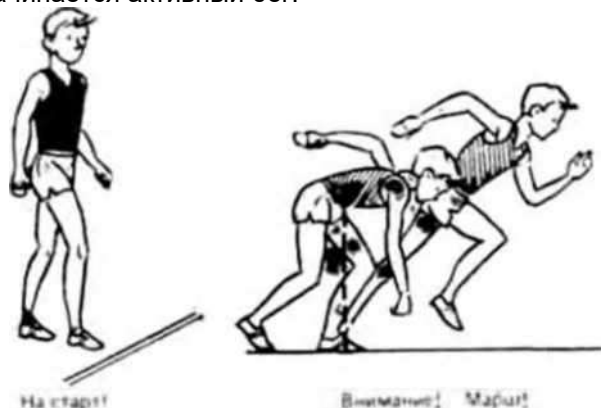
Рассмотрим каждую фазу.

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 удерживать максимальную скорость, достигнутую в предыдущей фазе. Бег выполняется без излишнего напряжения. Нога ставится на дорожку, упруго, загибающим 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 пробежать 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 вперёд, лопатки сведены, плечевой пояс, мышцы лица и шеи расслаблены. Все движения должны быть плавными, поэтому приземление осуществляется на согнутую в колене ногу, стопа ставится на переднюю часть с дальнейшим опусканием на всю подошву. Во время отталкивания выпрямление ноги должно быть во всех суставах полным, а свободная нога выполняет мах вперёд-вверх.

Руки согнуты в локтях. Движения рук и ног согласованы. Частота работы рук регулирует скорость бега. Чем шире и чаще движение рук, тем выше скорость бега.

При беге по повороту туловище слегка наклоняется влево, правая рука выполняет более длинное движение в плечевом суставе, чем левая. Движение правой рукой происходит внутрь, а левой - наружу. Правое плечо заводится вперёд.левой ногой выполняется более длинный шаг, чем правой. Постановка стопы правой ноги происходит с небольшим разворотом внутрь. При выходе из поворота наклон туловища плавно уменьшается.

Финиш - пересечение спортсменом воображаемой плоскости финишной линии любой частью туловища.

На дистанции 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 вперёд. Важно после пересечения финишного створа не останавливаться, а перейти на медленный бег, а потом на ходьбу.

3. Методические указания при написании и оформлении реферата

Целью написания рефератов является:

- привитие студентам навыков библиографического поиска необходимой литературы (на бумажных носителях, в электронном виде);
- привитие студентам навыков компактного изложения мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу в письменной форме, научно грамотным языком и в хорошем стиле;
- приобретение навыка грамотного оформления ссылок на используемые источники, правильного цитирования авторского текста;
- выявление и развитие у студента интереса к определенной научной и практической проблематике с тем, чтобы исследование ее в дальнейшем продолжалось в подготовке и написании курсовых и дипломной работы и дальнейших научных трудах.

Основные задачи студента при написании реферата:

- с максимальной полнотой использовать литературу по выбранной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно подобранную) для правильного понимания авторской позиции;
- верно (без искажения смысла) передать авторскую позицию в своей работе;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с тем или иным автором по данной проблеме.

Требования к содержанию:

- материал, использованный в реферате, должен относиться строго к выбранной теме;
- необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.)
- при изложении следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по

научным школам;

• реферат должен заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской работы: содержать краткий анализ-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, с которой Вы солидарны.

Структура реферата

• Начинается реферат с титульного листа.

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

• Текст реферата. Он делится на три части: введение, основная часть и заключение.

а) Введение - раздел реферата, посвященный постановке проблемы, которая будет рассматриваться и обоснованию выбора темы.

б) Основная часть – это звено работы, в котором последовательно раскрывается выбранная тема. Основная часть может быть представлена как цельным текстом, так и разделена на главы. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует «перегружать» текст.

в) Заключение - данный раздел реферата должен быть представлен в виде выводов, которые готовятся на основе подготовленного текста. Выводы должны быть краткими и четкими. Также в заключении можно обозначить проблемы, которые "высветились" в ходе работы над рефератом, но не были раскрыты в работе.

• Список источников и литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и все иные, изученные им в связи с его подготовкой. Работа, выполненная с использованием материала, содержащегося в одном научном источнике, является явным плагиатом и не принимается. Оформление Списка источников и литературы должно соответствовать требованиям библиографических стандартов.

Объем и технические требования, предъявляемые к выполнению реферата. Объем работы должен быть, как правило, не менее 12 и не более 20 страниц. Работа должна выполняться через полуторный интервал 14 шрифтом, размеры оставляемых полей: левое - 30 мм, правое - 10 мм, нижнее - 20 мм, верхнее - 20 мм. Страницы должны быть пронумерованы стояние между названием части реферата или главы и последующим текстом должно быть равно трем интервалам. Фразы, начинающиеся с «красной» строки, печатаются с абзацным отступом от начала строки, равным 1 см.

При цитировании необходимо соблюдать следующие правила:

• текст цитаты заключается в кавычки и приводится без изменений, без произвольного сокращения цитируемого фрагмента (пропуск слов, предложений или абзацев допускается, если не влечет искажения всего фрагмента, и обозначается многоточием, которое ставится на месте пропуска) и без искажения смысла;

• каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник, библиографическое описание которого должно приводиться в соответствии с требованиями библиографических стандартов.

4. Методические указания по самостоятельной работе

Организация самостоятельной работы обучающихся ориентируется на активные методы овладения знаниями, развитие творческих способностей, переход от поточного к индивидуализированному обучению с учетом потребностей и возможностей обучающегося.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Самостоятельная работа реализуется:

- непосредственно в процессе аудиторных занятий;
- на практических занятиях;
- в контакте с преподавателем вне рамок расписания;
- на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т. д.;
- в библиотеке, дома, на кафедре при выполнении обучающимся учебных и практических задач.

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

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.	Литература	
			учебная	для самост. работы

		ресурс (ЭР)		
1.	Физическая культура: учебное пособие / Орлова С.В., Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма: 2011.- Режим доступа: https://elibr.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 15687	ЭР	+	-
2.	Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта: учебно-методическое пособие / Ермакова М.А., Певнева А.И., Оренбургская государственная медицинская академия: 2014.- Режим доступа: https://elibr.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 51457	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: https://elibr.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 64984	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. https://elibr.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 3547	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. https://elibr.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 722	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 https://elibr.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 2195	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. https://elibr.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 3355	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. https://elibr.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 2635	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. https://elibr.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 2091	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. https://elibr.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu elib 1973	ЭР	-	+

Доступ обучающихся к ЭР НТБ СамГТУ (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.	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
7.	Яндекс.Браузер https://browser.yandex.com	свободно распространяемое	Яндекс	отечественное
8.	Архиватор 7-Zip	свободно распространяемое	7-zip.org	иностранное

9.	K-Lite Codec Pack https://codecguide.com	свободно распространяемое	CODEC GUIDE	иностранное
----	--	---------------------------	-------------	-------------

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	http://www.iprbookshop.ru/
2	Электронно-библиотечная система СамГТУ	Электронная библиотека СамГТУ	https://elib.samgtu.ru/
3	eLIBRARY.RU	Научная электронная библиотека	http://www.elibrary.ru/

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

Практические занятия

1. Практические занятия по ОФП:

- спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем;
2. Практические занятия по баскетболу, волейболу:
- спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем;
3. Практические занятия по лёгкой атлетике:
- спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем.

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»

Код и направление подготовки (специальность)	08.03.01 Строительство
Направленность (профиль)	Промышленное и гражданское строительство
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очно-заочная
Год начала подготовки	2021
Выпускающая кафедра	Инженерные технологии
Кафедра-разработчик	Инженерные технологии
Объем дисциплины, ч.	328
Форма контроля (промежуточная аттестация)	зачет

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
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	З1 УК-7.1 Знать: виды физических упражнений У1 УК-7.1 Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки В1 УК-7.1 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			ИД-2 УК-7 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	З2 УК-7.2 Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества У2 УК-7.2 Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
			ИД-3 УК-7 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	З3 УК-7.3 Знать: научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни

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	Оценочные средства				Промежуточная аттестация
	Раздел 1.	Раздел 2.	Раздел 3.	Раздел 4.	
	Основы	Баскетбол	Волейбол	Лёгкая атлетика	

компетенции	физической подготовки				
	Контрольные упражнения и нормативы. Реферат.				Обязательные тесты физической подготовленности, вопросы к зачету
ИД-1 УК-7	31 УК-7.1 У1 УК-7.1 В1 УК-7.1	31 УК-7.1 У1 УК-7.1 В1 УК-7.1	31 УК-7.1 У1 УК-7.1 В1 УК-7.1	31 УК-7.1 У1 УК-7.1 В1 УК-7.1	31 УК-7.1 У1 УК-7.1 В1 УК-7.1
ИД-2 УК-7	32 УК-7.2 У2 УК-7.2	32 УК-7.2 У2 УК-7.2	32 УК-7.2 У2 УК-7.2	32 УК-7.2 У2 УК-7.2	32 УК-7.2 У2 УК-7.2
ИД-3 УК-7	33 УК-7.3	33 УК-7.3	33 УК-7.3	33 УК-7.3	33 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).

Примерные темы рефератов

1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
2. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
6. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
7. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
8. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
9. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
10. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
11. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
12. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
13. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
15. Способы улучшения зрения.
16. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
17. Средства и методы воспитания физических качеств.
18. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
19. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
20. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
21. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
22. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
23. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
24. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
25. Физическая культура и физическое воспитание
26. Физическое воспитание в семье
27. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

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 гимнастической скамейки в упоре лёжа (раз)	1	Ж	16	13	11	10	9
	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

Содержаниеиспытания	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	10
		М	20	15	13	12	10
		Ж	30	23	14	12	10
Передачи мячом за спиной в стенку (количество раз)	1	Ж	10	8	7	6	5
		М	10	9	8	7	6
	2	Ж	15	12	11	10	9
		М	15	14	13	12	10
		Ж	16	13	12	10	9
Броски с двойного шага с двух сторон (попадания из 10 попыток)	1	Ж	5	4	3	2	1
		М	6	5	4	3	2
	2	Ж	7	6	5	4	3

		М	8	7	6	5	4
	3	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
	3,4	Ж	8,4	8,8	9,0	9,4	9,8
		М	7,2	7,5	7,9	8,0	8,1

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

Таблица 7

Содержание испытания	Курс	Пол	Оценка (в очках)				
			5	4	3	2	1
Передачи мяча сверху над собой (количество раз)	1	Ж	10	8	7	6	5
		М	10	9	8	7	6
	2	Ж	15	13	12	11	10
		М	15	14	13	12	10
	3,4	Ж	20	16	14	12	10
М		20	18	16	14	12	
Передачи мяча снизу над собой (количество раз)	1	Ж	10	8	7	6	5
		М	10	9	8	7	6
	2	Ж	15	12	11	10	9
		М	15	14	13	12	10
	3,4	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
	3,4	Ж	5+4	4+4	3+3	2+3	1+1
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 4х200 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					
	2	2.00	2.15	2.15	2.20	2.25					
	3	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 быстроте и скоростных способностях.
28. Классификация форм проявлений быстроты.
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 сердечнососудистой 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.

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	на практическом занятии / устно	экспертный	по пятибалльной шкале	ведомость текущего контроля
2.	Реферат	систематически на практических занятиях / письменно и устно / в личном кабинете	экспертный	По пятибалльной шкале	ведомость текущего контроля
3.	Промежуточная аттестация – зачет (обязательные тесты физической подготовленности)	по окончании изучения дисциплины/ устно и по факту выполнения задания	экспертный	зачтено /незачтено	зачетная ведомость, зачетная книжка

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

Критерии оценки и шкала оценивания реферата

Таблица 11

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.	(38-50) 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	(26-37) 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.	(13-25) 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.	(0-12) баллов

Критерии оценки и шкала оценивания контрольных упражнения и нормативов

Таблица 12

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. 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.	(38-50) 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.	(26-37) 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.	(13-25) 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.	(0-12) баллов

Общие критерии и шкала оценивания результатов для допуска к промежуточной аттестации

Таблица 13

Наименование оценочного средства		Балльная шкала
1.	Контрольные упражнения и нормативы	0-50баллов
2.	Реферат	0-50баллов
Итого:		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)	<u>08.03.01 Строительство</u>
Направленность (профиль)	<u>Промышленное и гражданское строительство</u>
Квалификация	<u>бакалавр</u>
Форма обучения	<u>очно-заочная</u>
Год начала подготовки	<u>2021</u>
Выпускающая кафедра	<u>Инженерные технологии</u>
Кафедра-разработчик	<u>Инженерные технологии</u>
Объем дисциплины, ч.	<u>328</u>
Форма контроля (промежуточная аттестация)	<u>зачет</u>

	Час.	Лек. зан., час.	Лаб. зан., час.	Практич. зан., час.	КСР	СРС	Контроль	Форма контроля
4	328	-	-	4	0	320	4	зачет
Итого	328	-	-	4	0	320	4	зачет

Универсальные компетенции:	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ИД-1 УК-7	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
ИД-2 УК-7	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
ИД-3 УК-7	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
Общепрофессиональные компетенции:	
не предусмотрены учебным планом	
Профессиональные компетенции:	
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 реферата, контрольных упражнений и нормативов и промежуточный контроль в форме зачета.