



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

|  |  |
|--|--|
| Код и направление подготовки (специальность) | 08.03.01 Строительство                   |
| Направленность (профиль)                     | Промышленное и гражданское строительство |
| Квалификация                                 | Бакалавр                                 |
| Форма обучения                               | Очно-заочная                             |
| Год начала подготовки                        | 2021                                     |
| Выпускающая кафедра                          | Строительство                            |
| Кафедра-разработчик                          | Строительство                            |
| Объем дисциплины, ч. / з.е.                  | 72 / 2                                   |
| 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 .....   | 5  |
| 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) .....   | 5  |
| 6. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....  | 4  |
| 7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения .....  | 11 |
| 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем .....  | 11 |
| 9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....   | 11 |
| 10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) .....  | 12 |
| 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 | <b>ИД-1 УК-7</b><br>Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | <b>З1 УК-7.1</b><br>Знать: виды физических упражнений<br><b>У1 УК-7.1</b><br>Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки<br><b>В1 УК-7.1</b><br>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
|   |                 |  | <b>ИД-2 УК-7</b><br>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности  | <b>З2 УК-7.2</b><br>Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества<br><b>У2 УК-7.2</b><br>Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни   |
|   |                 |  | <b>ИД-3 УК-7</b><br>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности   | <b>З3 УК-7.3</b><br>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: обязательная часть.

Таблица 4

| Код | Предшествующие | Параллельно осваиваемые | Последующие дисциплины |
|-----|----------------|-------------------------|------------------------|
|     |                |                         |                        |

|                    |                   |                   |  |
|--------------------|-------------------|-------------------|--|
| <b>компетенции</b> | <b>дисциплины</b> | <b>дисциплины</b> |  |
| УК-7               |                   |                   | Элективные курсы по физической культуре и спорту |

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

Таблица 5

| Вид учебной работы   | Всего часов                               |   |
|--|---|---|
| <b>Аудиторная контактная работа (всего),</b><br>в том числе: | <b>4</b>                                  | <b>4</b>                                  |
| лекционные занятия (ЛЗ)*                                     | 0   | 0   |
| лабораторные работы (ЛР)                                     | 0   | 0   |
| практические занятия (ПЗ)                                    | 4   | 4   |
| <b>Внеаудиторная контактная работа, КСР</b>                  | <b>0</b>                                  | <b>0</b>                                  |
| <b>Самостоятельная работа (всего),</b><br>в том числе:       | <b>64</b>                                 | <b>64</b>                                 |
| самостоятельное изучение материала                           | 64  | 64  |
| <b>Формы текущего контроля успеваемости</b>                  | <b>Контрольные упражнения и нормативы</b> | <b>Контрольные упражнения и нормативы</b> |
| <b>Формы промежуточной аттестации</b>                        | <b>зачет</b>                              | <b>зачет</b>                              |
| Контроль   | 4   | 4   |
| ИТОГО: час.  | 72  | 72  |
| ИТОГО: з.е.  | 2   | 2   |

\* - проведение лекционных занятий в СДО MOODLE с использованием онлайн-контента

**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      | Контроль | Всего часов |
| 1             | Общая физическая подготовка     | -   | -        | 4        | 64        | -        | 4        | 72          |
| <b>Итого:</b> |                                 | <b>0</b>                                      | <b>0</b> | <b>4</b> | <b>64</b> | <b>0</b> | <b>4</b> | <b>72</b>   |

**4.1. Содержание лекционных занятий**

Таблица 7

| № ЛЗ                                   | Наименование раздела | Тема лекции | Содержание лекции<br>(перечень дидактических единиц:<br>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<br>(перечень дидактических единиц:<br>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<br>(перечень дидактических единиц:<br>рассматриваемых подтем, вопросов)   | Кол-во часов |
|----------|-----------------------------|----------------------------------|--|--------------|
| <b>1</b> |                             |                                  |  |              |
| 1        | Общая физическая подготовка | Разработка комплексов упражнений | Разработка комплексов утренней гимнастики (2 комплекса по 8-12 упражнений). Разработка комплексов упражнений, с учётом профессиональной подготовки (2 комплекса по 8-12 упражнений)  | 2            |
| 2        | Общая физическая подготовка | Разработка комплексов упражнений | Разработка комплексов производственной гимнастики (2 комплекса по 8-12 упражнений). Разработка комплексов упражнений для развития гибкости (1 комплекс по 8-12 упражнений).<br>Разработка комплексов упражнений для развития силы (1 комплекс по 8-12 упражнений). | 2            |

|                   |          |
|-------------------|----------|
| <b>Итого за :</b> | <b>4</b> |
| <b>Итого:</b>     | <b>4</b> |

#### 4.4. Содержание самостоятельной работы

Таблица 10

| № п/п             | Наименование раздела        | Вид самостоятельной работы                   | Содержание самостоятельной работы<br>(перечень дидактических единиц:<br>рассматриваемых подтем, вопросов)  | Кол-во часов |
|-------------------|-----------------------------|--|--|--------------|
| <b>1</b>          |                             |  |  |              |
| 1                 | Общая физическая подготовка | Составление конспектов по темам / рефератов: | 1. «Роль физической культуры и спорта в становлении личности будущего специалиста».<br>2. «Критерии эффективности здорового образа жизни».<br>3. «Воздействие природных и социально-экономических факторов на функциональные системы организма: костная система, мышечная система, физиологические системы организма».<br>4. «Средства и методы физического воспитания в формировании физических качеств».   | 16           |
| 2                 | Общая физическая подготовка | Составление конспектов по темам / рефератов: | 1. «Спортивная классификация и система студенческих спортивных соревнований».<br>2. «Организация, планирование и управление самостоятельными занятиями физической культурой и спортом».<br>3. «Оптимизация работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления средствами физической культуры и спорта».<br>4. «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в системе физического воспитания». «Прикладные виды спорта и их элементы». | 16           |
| 3                 | Общая физическая подготовка | Составление конспектов по темам / рефератов: | 1. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом.<br>2. Физическая культура в будущей профессиональной деятельности бакалавров и специалистов.  | 16           |
| 4                 | Общая физическая подготовка | Составление конспектов по темам / рефератов: | Основы здорового образа жизни студентов технического вуза  | 16           |
| <b>Итого за :</b> |                             |  |  | <b>64</b>    |
| <b>Итого:</b>     |                             |  |  | <b>64</b>    |

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

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

Для сдачи контрольных нормативов нужно подобрать спортивную форму в соответствии с погодой. Одежда должна быть достаточно свободной, гигроскопичной. Для сдачи контрольного норматива в беге на 1000м и 500м особенное значение имеет выбор обуви, так как норматив сдаётся на жёстком покрытии – асфальт. Важно спортивную обувь подобрать с толстой, упругой подошвой, так как это позволит снизить нагрузку на мышцы ног.

Как правило, силовые и беговые нормативы сдаются в разные дни. Подтягивание в висе на высокой перекладине принимают преподаватели физкультуры по месту занятий студента.

Бег 100м.

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

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 по 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, 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).

Подтягивание из вися 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 вися 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;
- сгибание рук с гантелями – «молот»;
- подъёмы штанги на бицепс обратным хватом;
- поочерёдный подъём гантелей на бицепс стоя;
- концентрированные подъёмы гантелей на бицепс;
- упражнения на тренажёре «Тяга сверху»;
- упражнения с гирями;
- упражнения на мышцы брюшного пресса.

Для студентов 1 группы в качестве специальной подготовки предлагаем упражнения, которые называются «Негативные повторения». Выполняющий упражнение должен встать на подставку (стул, степ) и повиснуть на согнутых в локтях руках на перекладине, подбородок над ней. Затем медленно опуститься вниз. Упражнение нужно выполнять медленно, насколько хватит сил. Затем повторить сначала. Выполнить 3 серии: первая – 5-7 повторений, вторая – 4-6 повторений, 3 серия – 3-5 повторений.

Упражнения с партнёром – подтягивания на перекладине с помощью. Учащийся должен выполнить вис на перекладине, помощник стоит сзади, помогая подтянуться. Партнёр держит подтягивающегося

студента за поясничный отдел спины. Основное усилие должно исходить от обучающегося выполняющего подтягивание. Схема повторений такая же, как в первом упражнении.

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

Для учащихся 2 группы предлагаем добавить подтягивания в половину амплитуды. Студент принимает вис на перекладине на согнутых под прямым углом руках. Затем пытается выполнить подтягивание силой. Для правильного выполнения упражнения потребуется перекладина с регулируемой высотой или подставка. Если студент не может выполнить подтягивание из этого исходного положения, то он должен как можно дольше задержаться в вися на согнутых под прямым углом руках. Выполнить 3 серии: первая – 5-7 повторений, вторая – 4-6 повторений, 3 серия – 3-5 повторений.

Студентам 3 группы рекомендуем выполнять подтягивания в половину амплитуды с отягощением. Для этого к специальному поясу нужно прикрепить отягощение равное 5-10% от веса тела.

Также для этой группы предлагаем выполнять следующие варианты подтягиваний:

- широким хватом за голову;
- широким хватом к груди;
- узким обратным хватом к подбородку;
- средним обратным хватом к подбородку.

Все эти виды подтягиваний можно выполнять и с отягощением.

Ещё следует выполнять вис на перекладине поочередно на правой и левой руке. Можно также выполнять обычные подтягивания, но последние 2-3 раза опускаться в вис насколько возможно медленно.

Студенты 3 группы должны делать большее суммарное количество повторов, чем обычно они выполняют. При этом количество серий считать не нужно. Но в первой серии требуется выполнить максимальное количество повторов, затем отдых и следующая попытка и т.д., пока не наберётся нужное количество повторов.

Для достижения положительного прироста в подтягивании обучающиеся должны заниматься не менее 3 раз в неделю.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамьи.

Чтобы правильно выполнить сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, нужно принять исходное положение: руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены под углом не более 45 градусов. Плечи, туловище и ноги образуют прямой угол. Руки сгибаются и грудь касается гимнастической скамьи. Затем руки разгибаются и возвращаемся в исходное положение на пол секунды. Засчитываются только правильное количество сгибаний и разгибаний рук.

Запрещено:

1. дотрагиваться пола коленями;
2. нарушать прямую линию «плечи — туловище — ноги»;
3. поочередно разгибать руки.

Ошибки:

1. отсутствие фиксации в исходном положении на пол секунды;
2. отсутствие касания грудью скамьи или стула.

Бег на дистанцию 1000 и 500 метров.

Сдача контрольного норматива в беге на 1000м и 500м проходит в виде забега из 10-15 человек по кругу 500 м. 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 1000м и 500м: 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.

Главная цель правильной техники бега – экономичное продвижение вперед 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 1000 и 500 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 ступней вперед, 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 толковой 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 1000 и 500 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 1000 м финиширование желательно начинать за 100-150 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.

Угол на гимнастической стенке.

Поднять руки вверх, стоя спиной к гимнастической лестнице, и возьмитесь за перекладину. Стараясь сохранять вертикальное положение корпуса от плеч до тазовой области, поднимите прямые ноги на угол 90 градусов. Задержать на 2-4 секунды и плавно вернуться в исходное положение. Засчитывается правильное выполнение.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнять упражнение.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом преподавателя.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза

Прыжки со скакалкой за 30 с.

Упражнение выполняется с вращением скакалки вперёд; учитывается количество прыжков за 30 секунд. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке прыжки и подсчёт продолжаются.

Напрыгивание на высоту 30 см за 1 мин.

Стоя на полу перед тумбой, ноги на ширине плеч:

– Согнуть ноги в коленях.

– Используя одновременный взмах обеих рук, запрыгнуть на тумбу.

– Как только ноги коснутся поверхности тумбы, оставаясь на согнутых в коленях ногах, выполнить соскок.

## **2. Методические указания при составлении комплекса упражнений.**

Комплексы упражнений принято классифицировать по анатомическому признаку, с выделением групп упражнений с преимущественным воздействием на различные части тела. При составлении комплекса необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Первыми даются упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполняются они обычно в медленном темпе.

2. Упражнения для шеи.

3. Далее следуют упражнения для развития мышц ног, чередуя упражнения для мышц ног и мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища, - тазового пояса, выполняемых из различных исходных положений.

Упражнения силового характера должны предшествовать упражнениям на растягивание.

4. Последними в комплексе используются упражнения, где участвуют основные группы мышц всего тела, выполняемые при большой амплитуде.

В заключении используется так называемые скоростные упражнения (прыжки или бег на месте), после чего следует постепенно снижать нагрузку с замедлением темпа. В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе упражнений для рук плечевого пояса существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеч;

В группе для ног и тазового пояса – упражнения для стопы, голени, бедра;

В группе упражнений для туловища выделяют упражнения для мышц передней или задней поверхности туловища и т. д.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия на организм занимающихся. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости.

### **3. Методические указания при составлении конспектов по темам / написании и оформлении реферата**

Целью написания конспектов / 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 конспекта / 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 конспекте / 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 конспекта / реферата

- Конспект / реферат начинается с титульного листа.

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

- Текст конспекта / реферата. Он делится на три части: введение, основная часть и заключение.

а) Введение - раздел конспекта / 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 конспект / реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует «перегружать» текст.

в) Заключение - данный раздел конспекта / 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 конспектом / рефератом, но не были раскрыты в работе.

• Список источников и литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке конспекта / 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 конспекта / 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, расстояние 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.

Самостоятельная работа реализуется:

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

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

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

Таблица 11

| с  | Автор(ы), наименование, место, год издания<br>(если есть, указать «гриф»)  | Книжный фонд (КФ) или электрон. ресурс (ЭР) | Литература |                    |
|----|--|---|------------|--------------------|
|    |  |   | учебная    | для самост. работы |
| 1. | Физическая подготовка студентов в техническом вузе: учебное пособие / Д. А. Лобачев, И. Г. Аракелян, В. В. Калянов [и др.]. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 63 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/91806.html">http://www.iprbookshop.ru/91806.html</a>   | ЭР  |            | +                  |
| 2. | Виноградова, Е. Ю. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям и лабораторным работам / Е. Ю. Виноградова, Е. Д. Безруков. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2016. — 174 с. — ISBN 978-5-7964-1928-1. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/90938.html">http://www.iprbookshop.ru/90938.html</a> | ЭР  | +          |                    |
| 3. | Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол: учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 51 с. — ISBN 978-5-7782-3332-4. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/91470.html">http://www.iprbookshop.ru/91470.html</a>   | ЭР  | +          |                    |
| 4. | Методика подготовки и проведения физкультурно-спортивных мероприятий: учебно-методическое пособие / Смолин Ю.В., Челябинский государственный институт культуры: 2006.- Режим   | ЭР  |            | +                  |

|    |  |    |   |  |
|----|--|----|---|--|
|    | доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 56445">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 56445</a>   |    |   |  |
| 5. | Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта; Оренбургская государственная медицинская академия, 2014.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu</a>   | ЭР | + |  |
| 6. | Шулятьев, В. М. Студенческий волейбол : учебное пособие / В. М. Шулятьев. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2011. — 196 с. — ISBN 978-5-209-03544-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/11555.html">https://www.iprbookshop.ru/11555.html</a> | ЭР | + |  |

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

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

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

#### Программное обеспечение

Таблица 12

| № п/п | Название  | Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое) | Правообладатель (производитель) | Страна происхождения (иностранное или отечественное) |
|-------|---|---|---------------------------------|--|
| 1.    | 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<br><a href="https://browser.yandex.com">https://browser.yandex.com</a> | свободно распространяемое   | Яндекс                          | отечественное  |
| 8.    | Архиватор 7-Zip   | свободно распространяемое   | 7-zip.org                       | иностранное  |
| 9.    | K-Lite Codec Pack<br><a href="https://codecguide.com">https://codecguide.com</a>      | 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 | <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>       |
| 3     | 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

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

|   |   |
|---|---|
| <b>Код и направление подготовки (специальность)</b> | <b>08.03.01 Строительство</b>                   |
| <b>Направленность (профиль)</b>                     | <b>Промышленное и гражданское строительство</b> |
| <b>Квалификация</b>                                 | <b>бакалавр</b>                                 |
| <b>Форма обучения</b>                               | <b>очно-заочная</b>                             |
| <b>Год начала подготовки</b>                        | <b>2021</b>                                     |
| <b>Выпускающая кафедра</b>                          | <b>Инженерные технологии</b>                    |
| <b>Кафедра-разработчик</b>                          | <b>Инженерные технологии</b>                    |
| <b>Объем дисциплины, ч. / з.е.</b>                  | <b>72 / 2</b>                                   |
| <b>Форма контроля (промежуточная аттестация)</b>    | <b>зачет</b>                                    |

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

**Универсальные компетенции**

Таблица 1

| Наименование категории (группы) компетенций                     | Код компетенции | Наименование компетенции   | Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Результаты обучения   |
|---|-----------------|--|---|---|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>ИД-1 УК-7</b><br>Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | <b>З1 УК-7.1</b><br>Знать: виды физических упражнений<br><b>У1 УК-7.1</b><br>Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки<br><b>В1 УК-7.1</b><br>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
|   |                 |  | <b>ИД-2 УК-7</b><br>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности  | <b>З2 УК-7.2</b><br>Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества<br><b>У2 УК-7.2</b><br>Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни   |
|   |                 |  | <b>ИД-3 УК-7</b><br>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности   | <b>З3 УК-7.3</b><br>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 |                                     |                                     |                                     | Обязательные тесты физической подготовленности к зачету / зачету |
|-------------|------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|
|             |                        | ИД-1 УК-7                          | 31 УК-7.1<br>У1 УК-7.1<br>В1 УК-7.1 | 31 УК-7.1<br>У1 УК-7.1<br>В1 УК-7.1 | 31 УК-7.1<br>У1 УК-7.1<br>В1 УК-7.1 |  |
| ИД-2 УК-7   | 32 УК-7.2<br>У2 УК-7.2 | 32 УК-7.2<br>У2 УК-7.2             | 32 УК-7.2<br>У2 УК-7.2              | 32 УК-7.2<br>У2 УК-7.2              | 32 УК-7.2<br>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.

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

Таблица 5

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

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

Таблица 6

| Содержание испытания   | Пол | Оценка (в очках) |     |     |     |     |
|--|-----|------------------|-----|-----|-----|-----|
|  |     | 5                | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Передачи двумя мячами в стенку (количество раз)                | ж   | 10               | 12  | 8   | 6   | 5   |
|  | м   | 15               | 13  | 10  | 7   | 6   |
| Передачи мячом за спиной в стенку (количество раз)             | ж   | 10               | 8   | 7   | 6   | 5   |
|  | м   | 10               | 9   | 8   | 7   | 6   |
| Броски с двойного шага с двух сторон (попадания из 10 попыток) | ж   | 5                | 4   | 3   | 2   | 1   |
|  | м   | 6                | 5   | 4   | 3   | 2   |
| Штрафные броски (попадания из 10 попыток)                      | ж/м | 5                | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Челночный бег 3 x10 м (с)                                      | ж   | 8,4              | 9,0 | 9,4 | 9,7 | 10  |
|  | м   | 7,4              | 7,7 | 8,0 | 8,2 | 8,4 |



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

Таблица 7

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

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

Таблица 8

| Упражнение   | Пол  | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
|--|------|------|------|------|------|------|
| Прыжок в длину с места (м)   | м    | 2,50 | 2,40 | 2,30 | 2,20 | 2,10 |
|  | ж    | 2,20 | 2,10 | 2,00 | 1,95 | 1,90 |
| Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)   | м    | 10   | 8    | 6    | 4    | 2    |
| Угол на гимнастической стенке (раз)  | м, ж | 12   | 10   | 8    | 6    | 4    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)   | м    | 30   | 27   | 24   | 21   | 19   |
| Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (раз)                                     | ж    | 55   | 45   | 35   | 25   | 15   |
| Поднимание и опускание туловища на наклонной гимнастической скамейке (угол 30°), руки за головой ноги закреплены (раз) | м    | 25   | 23   | 20   | 18   | 16   |
| Бег 30 м «с ходу» (с)  | ж    | 4,0  | 4,1  | 4,2  | 4,3  | 4,4  |
| Бег 30 м со старта (с)   | ж    | 5,0  | 5,1  | 5,2  | 5,3  | 5,4  |

**2.2. Формы промежуточной аттестации**

**Обязательные тесты физической подготовленности.**

Таблица 9

| Двигательные задания                                     | Оценка в очках |      |      |      |      |         |      |      |      |      |
|--|----------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
|  | Женщины        |      |      |      |      | Мужчины |      |      |      |      |
|  | 5              | 4    | 3    | 2    | 1    | 5       | 4    | 3    | 2    | 1    |
| Бег 100м (сек.)  | 16,0           | 16,8 | 17,2 | 17,8 | 19,0 | 13,4    | 14,0 | 14,2 | 14,5 | 14,8 |
| Подтягивание в висе на перекладине (раз)                 |                |      |      |      |      | 10      | 8    | 6    | 4    | 2    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (раз) | 15             | 12   | 10   | 9    | 8    |         |      |      |      |      |
| Бег 1000м (мин, сек.)                                    |                |      |      |      |      | 3,20    | 3,25 | 3,30 | 3,40 | 3,45 |
| Бег 500м (мин., сек.)                                    | 2,05           | 2,10 | 2,20 | 2,25 | 2,30 |         |      |      |      |      |

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

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

Таблица 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 /письменно и устно / в личном кабинете | экспертный        | По пятибалльной шкале    | ведомость текущего контроля                         |
| 2.    | Промежуточная аттестация - зачет   | на этапе промежуточной аттестации и по окончании изучения дисциплины/ устно    | экспертный        | Зачтено / Не зачтено     | Зачетная ведомость, зачетная книжка                 |

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

#### Критерии оценки контрольных упражнений и нормативов:

Таблица 11

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

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

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

Таблица 12

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

Максимальное количество баллов за семестр – 100. Обучающийся допускается к 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<br>(при ее использовании) | Оценка в системе:<br>«зачтено - не зачтено» |
|--|---|
| 0-50%                                      | Не зачтено                                  |
| 51-100%                                    | Зачтено                                     |

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

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

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

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

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

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

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

Разработчик дополнений и изменений:

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

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

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

## Аннотация рабочей программы дисциплины

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

|  |   |
|--|---|
| Код и направление подготовки (специальность) | <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. / з.е.                  | <u>72 / 2</u>                                   |
| Форма контроля (промежуточная аттестация)    | <u>зачет</u>                                    |

|       | Час. / з.е. | Лек. зан., час. | Лаб. зан., час. | Практич. зан., час. | КСР | СРС | Контроль | Форма контроля |
|-------|-------------|-----------------|-----------------|---------------------|-----|-----|----------|----------------|
| 2     | 72 / 2      | -               | -               | 4                   | 0   | 64  | 4        | зачет          |
| Итого | 72 / 2      | -               | -               | 4                   | 0   | 64  | 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: лекции и практические занятия.

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