



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

26 мая 2022 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	Очная
Год начала подготовки	2022
Выпускающая кафедра	Инженерные технологии
Кафедра-разработчик	Инженерные технологии
Объем дисциплины, ч.	328
Форма контроля (промежуточная аттестация)	Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет

Белебей 2022 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 26 мая 2022 г., протокол № 4.

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 .....	4
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 .....	5
4.1. Содержание лекционных занятий .....	5
4.2. Содержание лабораторных занятий .....	5
4.3. Содержание практических занятий .....	5
4.4. Содержание самостоятельной работы .....	5
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) .....	14
6. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....	16
7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения .....	17
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем .....	17
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	17
10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) .....	17
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	<p><b>ИД-1 УК-7</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p>	<p><b>31 УК-7.1</b> Знать: виды физических упражнений <b>31 УК-7.1</b> Знать: виды физических упражнений <b>У1 УК-7.1</b> Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки <b>У1 УК-7.1</b> Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки <b>В1 УК-7.1</b> Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>В1 УК-7.1</b> Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
			<p><b>ИД-2 УК-7</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p><b>32 УК-7.2</b> Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества <b>32 УК-7.2</b> Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества <b>У2 УК-7.2</b> Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни <b>У2 УК-7.2</b> Уметь: использовать средства и методы</p>

				физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
			<b>ИД-3 УК-7</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<b>33 УК-7.3</b> Знать: научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни <b>33 УК-7.3</b> 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	Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
<b>Аудиторная контактная работа (всего), в том числе:</b>	<b>176</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
лекционные занятия (ЛЗ)*	0	0	0	0	0	0	0
лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0	0
практические занятия (ПЗ)	176	16	16	48	32	32	32
<b>Внеаудиторная контактная работа, КСР</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Самостоятельная работа (всего), в том числе:</b>	<b>138</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>
подготовка к зачету	138	23	23	23	23	23	23

<b>Формы текущего контроля успеваемости</b>	Контрольные упражнения и нормативы. Реферат	Контрольные упражнения и нормативы. Реферат	Контрольные упражнения и нормативы. Реферат	Контрольные упражнения и нормативы. Реферат	Контрольные упражнения и нормативы. Реферат	Контрольные упражнения и нормативы. Реферат	Контрольные упражнения и нормативы. Реферат
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	зачет, зачет, зачет, зачет, зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
<b>Контроль</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО: час.</b>	<b>328</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>73</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>58</b>

\* - 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	Основы физической подготовки	-	-	48	34	4	-	86
2	Баскетбол	-	-	42	35	3	-	80
3	Волейбол	-	-	42	34	4	-	80
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>176</b>	<b>138</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>328</b>

##### 4.1. Содержание лекционных занятий

Таблица 7

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

##### 4.2. Содержание лабораторных занятий

Таблица 8

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

##### 4.3. Содержание практических занятий

##### Основы физической подготовки

Таблица 9

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Кол-во часов
<b>Семестр 1</b>				
1	Основы физической подготовки	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Формирование умения студентов правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.	8
2	Основы физической подготовки	Выполнение физических упражнений	Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма. Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	
3	Основы физической подготовки	Воспитание выносливости	Воспитание выносливости. Применение средств физической культуры, направленных на воспитание выносливости студентов. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости.	
4	Основы физической подготовки	Воспитание силы	Воспитание силы. Выполнение упражнений с отягощением. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.	
5	Основы физической подготовки	Воспитание гибкости.	Воспитание гибкости. Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др.	

6	Основы физической подготовки	Воспитание координационных способностей	Воспитание координационных способностей. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>8</b>
<b>Семестр 2</b>				
1	Основы физической подготовки	Воспитание двигательной памяти.	Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов двигательной памяти. Упражнения, выполняемые «зеркально», с закрытыми глазами.	8
2	Основы физической подготовки	Воспитание внимания.	Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов внимания. Упражнения по сигналу, сменить направление движения по хлопку и т. д.	
3	Основы физической подготовки	Методика обучения гимнастике	Выполнение общих развивающих упражнений в движении, на месте.	
4	Основы физической подготовки	Обучение упражнениям на гимнастических снарядах.	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне, брусьях, перекладине. Выполнение упражнений: ходьба на носках, в полуприседе (на бревне). Подтягивания, подъем переворотом (на брусьях, перекладине).	
5	Основы физической подготовки	Изучение базовых шагов аэробики.	Составление комбинаций по аэробике с учетом изученных шагов. Подбор комплексов упражнений, расчет расхода энергии и калорийности питания.	
6	Основы физической подготовки	Использование нетрадиционных методов обучения на занятиях физической культурой в вузе.	Использование метода модерации, «открытое пространство». Составление комплексов упражнений на заданную тему.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>8</b>
<b>Семестр 3</b>				
1	Основы физической подготовки	Бег на короткие дистанции	Прыжки в длину с места.	8
2	Основы физической подготовки	Бег на короткие дистанции	Бег на короткие дистанции (старт, стартовый разгон).	
3	Основы физической подготовки	Бег на короткие дистанции	Бег на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование). Прыжки в длину с места.	
4	Основы физической подготовки	Бег на короткие дистанции	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	
5	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (старт, стартовый разгон). Кроссовая подготовка	
6	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (бег по дистанции, финиширование). Кроссовая подготовка.	
7	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (старт, стартовый разгон). Кроссовая подготовка.	
8	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (бег по дистанции, финиширование). Кроссовая подготовка.	
9	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	
10	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (старт, стартовый разгон). Кроссовая подготовка	
11	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (бег по дистанции, финиширование). Кроссовая подготовка.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>8</b>
<b>Семестр 4</b>				
1	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (старт, стартовый разгон). Кроссовая подготовка	8
2	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (бег по дистанции, финиширование). Кроссовая подготовка.	
3	Основы	Бег. Прыжки.	Бег на короткие дистанции (старт, стартовый разгон).	

	физической подготовки		Прыжки в длину с места.	
4	Основы физической подготовки	Бег. Прыжки.	Бег на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование). Прыжки в длину с места.	
5	Основы физической подготовки	Бег. Прыжки.	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	
6	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (старт, стартовый разгон). Кроссовая подготовка.	
7	Основы физической подготовки	Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка.	
8	Основы физической подготовки	Бег. Прыжки.	Бег на короткие дистанции (старт, стартовый разгон). Прыжки в длину с места. Техника прыжка, бега.	
9	Основы физической подготовки	Бег. Прыжки.	Бег на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование). Прыжки в длину с места.	
10	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (бег по дистанции, финиширование). Кроссовая подготовка.	
11	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (старт, стартовый разгон). Кроссовая подготовка.	
12	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (старт, стартовый разгон). Кроссовая подготовка.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>8</b>
<b>Семестр 5</b>				
1	Основы физической подготовки	Выполнение физических упражнений	Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма. Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	8
2	Основы физической подготовки	Воспитание выносливости	Воспитание выносливости. Применение средств физической культуры, направленных на воспитание выносливости студентов. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости.	
3	Основы физической подготовки	Воспитание силы	Воспитание силы. Выполнение упражнений с отягощением. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.	
4	Основы физической подготовки	Воспитание гибкости.	Воспитание гибкости. Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др.	
5	Основы физической подготовки	Воспитание координационных способностей	Воспитание координационных способностей. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.	
6	Основы физической подготовки	Воспитание двигательной памяти.	Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов двигательной памяти. Упражнения, выполняемые «зеркально», с закрытыми глазами.	
7	Основы физической подготовки	Воспитание внимания.	Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов внимания. Упражнения по сигналу, сменить направление движения по хлопку и т. д.	
8	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (старт, стартовый разгон). Кроссовая подготовка	
9	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (бег по дистанции, финиширование). Кроссовая подготовка.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>8</b>
<b>Семестр 6</b>				
1	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (старт, стартовый разгон). Кроссовая подготовка	8
2	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (бег по дистанции, финиширование). Кроссовая подготовка.	



	подготовки			
3	Основы физической подготовки	Бег. Прыжки.	Бег на короткие дистанции (старт, стартовый разгон). Прыжки в длину с места.	
4	Основы физической подготовки	Бег. Прыжки.	Бег на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование). Прыжки в длину с места.	
5	Основы физической подготовки	Бег. Прыжки.	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	
6	Основы физической подготовки	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции (старт, стартовый разгон). Кроссовая подготовка.	
7	Основы физической подготовки	Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>8</b>
<b>Итого:</b>				<b>48</b>

### Баскетбол

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Кол-во часов
<b>Семестр 1</b>				
1	Баскетбол	Техника передвижения	Стойка баскетболиста. Техника передвижения баскетболиста. Разновидности передач.	7
2	Баскетбол	Действия с мячом.	Передачи мяча в парах на месте и с перемещением. Скрытые передачи.	
3	Баскетбол	Действия с мячом.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Упражнение с двумя мячами.	
4	Баскетбол	Техника передвижения	Проходы с места при активном противодействии.	
5	Баскетбол	Техника защиты.	Техника защиты. Сочетание способов передвижения, исходных положений стойки, остановок, поворотов.	
6	Баскетбол	Техника овладения мячом.	Техника овладения мячом. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении.	
7	Баскетбол	Тактика нападения.	Тактика нападения. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков.	
8	Баскетбол	Действия с мячом.	Действия с мячом. Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов. Упражнения с набивными мячами.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>7</b>
<b>Семестр 2</b>				
1	Баскетбол	Техника передвижения	Техника передвижения баскетболиста. Разновидности передач.	7
2	Баскетбол	Ведение мяча	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Упражнение с двумя мячами.	
3	Баскетбол	Техника передвижения	Проходы с места при активном противодействии.	
4	Баскетбол	Техника защиты.	Техника защиты. Сочетание способов передвижения, исходных положений стойки, остановок, поворотов.	
5	Баскетбол	Тактика нападения.	Тактика нападения. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков.	
6	Баскетбол	Действия с мячом.	Действия с мячом. Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов. Упражнения с набивными мячами.	
7	Баскетбол	Действия с мячом.	Многочисленные передачи мяча в стену с увеличением расстояния. Передачи набивного мяча. Броски и ловля набивного мяча.	
8	Баскетбол	Действия с мячом.	Передачи мяча: одной рукой снизу - назад, одной рукой из-за спины, при движении в парах с последующим броском в корзину.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>7</b>
<b>Семестр 3</b>				
1	Баскетбол	Действия с мячом.	Ведение мяча на ограниченном участке. Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов.	7
2	Баскетбол	Действия с мячом.	Броски изученными способами с места и в движении с сопротивлением защитника. Броски мяча с последующим продвижением за мячом и добивание мяча.	
3	Баскетбол	Техника передвижения	Расстановка игроков. Взаимодействие игроков на	

			площадке. Игра на два кольца.	
4	Баскетбол	Техника защиты.	Техника защиты. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.	
5	Баскетбол	Действия с мячом.	Техника овладения мячом. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом.	
6	Баскетбол	Тактика нападения.	Тактика нападения. Действия без мяча. Действия с мячом. Игра на два кольца.	
7	Баскетбол	Групповые действия.	Групповые действия. Применение взаимодействий при быстром прорыве на максимальной скорости. Игра на два кольца.	
8	Баскетбол	Командные действия.	Командные действия. Применение комбинаций при введении мяча в игру из-за боковой линии, розыгрыше спорного мяча, выполнении штрафных бросков.	
9	Баскетбол	Тактика защиты.	Тактика защиты. Выбор места, способов противодействия при применении смешанной системы защиты.	
10	Баскетбол	Групповые действия.	Групповые действия. Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, развитии и завершении).	
11	Баскетбол	Организация защитных действий	Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва. Игра на два кольца.	
12	Баскетбол	Действия с мячом.	Контрольные нормативы: передачи мяча (50 передач) и штрафные броски. Игра на два кольца.	
13	Баскетбол	Инструкторская и судейская подготовка.	Инструкторская и судейская подготовка. Составление календаря игр. Игра на два кольца.	
14	Баскетбол	Техническая и тактическая подготовка.	Техническая и тактическая подготовка. Игра на два кольца.	
15	Баскетбол	Бег на короткие дистанции.	Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>7</b>
<b>Семестр 4</b>				
1	Баскетбол	Бег на короткие дистанции.	Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.	7
2	Баскетбол	Подводящие подвижные игры	Подводящие подвижные игры. Передачи мяча в прыжке, за голову. Игра на два кольца.	
3	Баскетбол	Упражнения с мячами	Упражнения с мячами в парах и тройках. Развитие ловкости.	
4	Баскетбол	Эстафеты с мячами	Эстафеты с мячами с использованием элементов баскетбола. Игра на два кольца.	
5	Баскетбол	Действия с мячом.	Броски со средней и дальней дистанции. Соревнование на большее количество попаданий. Игра на два кольца.	
6	Баскетбол	Развитие выносливости.	Развитие выносливости. Бег в течение 6 мин. - контрольный норматив. Игра на два кольца.	
7	Баскетбол	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Контрольные нормативы: челночный бег 3*10 м. Игра на два кольца. Правила соревнований.	
8	Баскетбол	Действия игрока	Игра центровых. Разновидности блока. Упражнения в защите.	
9	Баскетбол	Действия игрока	Игра первого номера. Дальние и укороченные передачи. Игра с быстрым отрывом.	
10	Баскетбол	Групповые действия.	Групповые действия. Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, развитии и завершении).	
11	Баскетбол	Организация защитных действий	Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва. Игра на два кольца.	
12	Баскетбол	Действия с мячом.	Контрольные нормативы: передачи мяча (50 передач) и штрафные броски. Игра на два кольца.	
13	Баскетбол	Инструкторская и судейская подготовка.	Инструкторская и судейская подготовка. Составление календаря игр. Игра на два кольца.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>7</b>
<b>Семестр 5</b>				
1	Баскетбол	Действия с мячом.	Ведение мяча на ограниченном участке. Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов.	7
2	Баскетбол	Действия с мячом.	Броски изученными способами с места и в движении с сопротивлением защитника. Броски мяча с последующим продвижением за мячом и добивание мяча.	
3	Баскетбол	Техника передвижения	Расстановка игроков. Взаимодействие игроков на площадке. Игра на два кольца.	

4	Баскетбол	Техника защиты.	Техника защиты. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.	
5	Баскетбол	Действия с мячом.	Техника овладения мячом. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом.	
6	Баскетбол	Тактика нападения.	Тактика нападения. Действия без мяча. Действия с мячом. Игра на два кольца.	
7	Баскетбол	Групповые действия.	Групповые действия. Применение взаимодействий при быстром прорыве на максимальной скорости. Игра на два кольца.	
8	Баскетбол	Командные действия.	Командные действия. Применение комбинаций при введении мяча в игру из-за боковой линии, розыгрыше спорного мяча, выполнении штрафных бросков.	
9	Баскетбол	Тактика защиты.	Тактика защиты. Выбор места, способов противодействия при применении смешанной системы защиты.	
10	Баскетбол	Групповые действия.	Групповые действия. Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, развитии и завершении).	
11	Баскетбол	Организация защитных действий	Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва. Игра на два кольца.	
12	Баскетбол	Действия с мячом.	Контрольные нормативы: передачи мяча (50 передач) и штрафные броски. Игра на два кольца.	
13	Баскетбол	Инструкторская и судейская подготовка.	Инструкторская и судейская подготовка. Составление календаря игр. Игра на два кольца.	
14	Баскетбол	Техническая и тактическая подготовка.	Техническая и тактическая подготовка. Игра на два кольца.	
15	Баскетбол	Бег на короткие дистанции.	Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>7</b>
<b>Семестр 6</b>				
1	Баскетбол	Командные действия.	Командные действия. Нападение против зонной системы защиты 1-2-2 и 1-3-1. Игра на два кольца.	7
2	Баскетбол	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, разновидности передач. Игра на два кольца. Правила соревнований.	
3	Баскетбол	Тактика защиты.	Тактика защиты. Выбор места в защите с учетом особенностей действий и выполняемой функции нападающего. Игра на два кольца.	
4	Баскетбол	Групповые действия.	Применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной защиты и системе личного прессинга с учетом выполняемых игровых функций. Игра на два кольца.	
5	Баскетбол	Соревнования	Соревнования на количество попаданий с разных дистанций в парах. Игра на два кольца.	
6	Баскетбол	Тактика защиты.	Применение смешанной системы защиты (три в зоне, два лично).	
7	Баскетбол	Действия с мячом.	Передача мяча в дальнюю и ближнюю половину площадки. Соревнование на большее количество забитых штрафных.	
8	Баскетбол	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы: штрафные броски (10 попаданий). Игра на два кольца. Организация судейства.	
9	Баскетбол	Действия с мячом.	Обработка мяча, отскочившего от кольца. Игра на два кольца.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>7</b>
<b>Итого:</b>				<b>42</b>

### Волейбол

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Кол-во часов
<b>Семестр 1</b>				
1	Волейбол	Перемещения и стойки волейболиста.	Перемещения и стойки волейболиста. Разновидности передач. Передачи над собой, в стену, с изменением высоты и расстояния до стены.	7
2	Волейбол	Работа с мячом.	Передачи мяча в парах на месте и с перемещением. Имитация нападающего удара. Фазы разбега.	
3	Волейбол	Нападающий удар в парах.	Нападающий удар в парах. Игра в защите. Подача мяча	

			в стену, ловля отскока от стены.	
4	Волейбол	Упражнение в парах.	Нападающий удар через сетку по неподвижному мячу. Имитация блока в парах через сетку на месте и с перемещением. Разновидности подач через сетку. Приём подачи. Упражнение в парах.	
5	Волейбол	Игра в защите.	Нападающий удар через сетку с места в парах, с разбега после набрасывания партнёра. Игра в защите.	
6	Волейбол	Прыжковые упражнения.	Прыжковые упражнения. Передачи мяча за голову в тройках. Защитные действия в тройках. Скидки.	
7	Волейбол	Работа с мячом.	Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар с разбега из 4 и 2 зон. Блок.	
8	Волейбол	Подача - приём в трёх зонах.	Подача - приём в трёх зонах. подача мяча в цель: соревнования в командах на количество попаданий в цель. Укороченная подача.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>7</b>
<b>Семестр 2</b>				
1	Волейбол	Работа с мячом.	Подача - приём в трёх зонах. подача мяча в цель: соревнования в командах на количество попаданий в цель. Укороченная подача.	7
2	Волейбол	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения. Разновидности прыжков. Двусторонняя игра.	
3	Волейбол	Работа с мячом.	Приём и передача мяча. Разновидности передач. Упражнения в парах, тройках на месте и в движении.	
4	Волейбол	Работа с мячом.	Многочисленные передачи мяча в стену с увеличением расстояния. Передачи набивного мяча. Броски и ловля набивного мяча.	
5	Волейбол	Работа с мячом.	Подачи мяча. Упражнения с резиновыми амортизаторами.	
6	Волейбол	Работа с мячом.	Подача в стену. Совершенствование ударного движения по мячу; подача с максимальной силой. подача слабой рукой.	
7	Волейбол	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, челночный бег 3 по 10 м, прыжки через короткую скакалку за 1 мин. Двусторонняя игра. Взаимодействие игроков в расстановке.	
8	Волейбол	Нападающий удар.	Нападающий удар. Разновидности бросков набивного мяча.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>7</b>
<b>Семестр 3</b>				
1	Волейбол	Кроссовая подготовка	Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.	7
2	Волейбол	Подвижные игры	Подводящие подвижные игры. Передачи мяча в прыжке, за голову. Игра ногой, головой.	
3	Волейбол	Нападающий удар.	Нападающий удар по переходящему мячу - упражнение в парах.	
4	Волейбол	Игра либеро.	Игра либеро. Правила соревнований. Упражнения с мячами у стены.	
5	Волейбол	Эстафеты с мячами	Эстафеты с мячами с использованием элементов волейбола. Скидки мяча. Страховка, самостраховка.	
6	Волейбол	Работа с мячом.	Подача мяча в дальнюю и ближнюю половину площадки. Соревнование на большее количество правильно выполненных подач.	
7	Волейбол	Контрольные нормативы	Бег в течение 6 мин. - контрольный норматив. Двусторонняя игра.	
8	Волейбол	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы: челночный бег 3x10 м. Двусторонняя игра. Правила соревнований.	
9	Волейбол	Разновидности блока	Разновидности блока. Индивидуальное и групповое блокирование. Упражнения в защите.	
10	Волейбол	Игра пасующего.	Игра пасующего. Высокие и укороченные передачи. Нападающий удар из разных зон.	
11	Волейбол	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы: подача мяча (10 подач). Двусторонняя игра. Организация судейства.	
12	Волейбол	Взаимодействия игроков	Взаимодействия игроков в защите. Перемещения на задней линии. Падения.	
13	Волейбол	Двусторонняя игра	Двусторонняя игра на ограниченном пространстве - упражнение в четвёрках. Нападающий удар по переходящему мячу.	
14	Волейбол	Комплекс упражнений	Комплекс упражнений с резиновыми амортизаторами, упражнения в парах с набивными мячами. Двусторонняя игра.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>7</b>

<b>Семестр 4</b>				
1	Волейбол	Перемещения игроков	Перемещения игроков в различных стойках. Передачи мяча с перемещением. Упражнения с мячами в парах у стены	7
2	Волейбол	Индивидуальное и групповое блокирование	Индивидуальное и групповое блокирование. Скидки. Самостраховка.	
3	Волейбол	Разновидности подач.	Разновидности подач. Приём мяча. Игровое упражнение в четвёрках.	
4	Волейбол	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы: челночный бег 3x10 м. Двусторонняя игра. Правила соревнований.	
5	Волейбол	Круговая тренировка	Круговая тренировка: отработка элементов волейбола по станциям (передачи мяча, подача в стену, нападающий удар в прыжке в стену, имитация блока).	
6	Волейбол	Работа с мячом.	Подача мяча. Комплекс упражнений с резиновыми амортизаторами.	
7	Волейбол	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, разновидности передач. Двусторонняя игра. Правила соревнований.	
8	Волейбол	Нападающий удар	Нападающий удар через сетку с места в парах, с разбега после набрасывания партнёра. Игра в защите.	
9	Волейбол	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения. Передачи мяча за голову в тройках. Защитные действия в тройках. Скидки.	
10	Волейбол	Соревнования	Соревнования на количество поданных подач в парах. Упражнение в приёме мяча	
11	Волейбол	Веерная защита	Веерная защита (командное упражнение). Взаимодействия игроков в защите.	
12	Волейбол	Технические приёмы	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>7</b>
<b>Семестр 5</b>				
1	Волейбол	Кроссовая подготовка	Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.	7
2	Волейбол	Перемещения игроков	Перемещения игроков в различных стойках на скорость. Передачи мяча с перемещением. Упражнения с мячами в парах у стены	
3	Волейбол	Индивидуальное и групповое блокирование.	Индивидуальное и групповое блокирование. Скидки одной рукой. Самостраховка. Блок - аут.	
4	Волейбол	Разновидности подач.	Разновидности подач. Приём мяча. Игровые упражнения в четвёрках.	
5	Волейбол	Нападающий удар	Нападающий удар по переходящему мячу - упражнения в парах.	
6	Волейбол	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы: челночный бег 3x10 м. Двусторонняя игра. Правила соревнований.	
7	Волейбол	Индивидуальные упражнения	Игра со стеной. Индивидуальные упражнения на 3 касания.	
8	Волейбол	Взаимодействия игроков	Взаимодействия игроков в защите и нападении. Правила расстановки.	
9	Волейбол	Нападающий удар	Нападающий удар по переходящему мячу, атака со второй линии.	
10	Волейбол	Упражнения в приёме мяча	Упражнения в приёме мяча. Двусторонняя игра.	
11	Волейбол	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, разновидности передач. Двусторонняя игра. Правила соревнований.	
12	Волейбол	Технические приёмы	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>7</b>
<b>Семестр 6</b>				
1	Волейбол	Учебные игры.	Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра в 3 касания, игра с отступлениями от правил игры.	7
2	Волейбол	Перемещения игроков	Перемещения с отягощениями. Имитация нападающего удара с отягощениями. Учебная игра.	
3	Волейбол	Система защиты	Система защиты «углом назад» - расположение игроков. Учебная игра.	
4	Волейбол	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы: разновидности передач, прыжки через скакалку. Двусторонняя игра. Правила соревнований.	
5	Волейбол	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы: разновидности передач, прыжки через скакалку. Двусторонняя игра. Правила соревнований.	
6	Волейбол	Соревнования	Соревнования на количество поданных подач в парах. Упражнение в приёме мяча	

7	Волейбол	Веерная защита	Веерная защита (командное упражнение). Взаимодействия игроков в защите.	
8	Волейбол	Перемещения игроков	Игра связующего игрока: передачи мяча, атакующие действия, защита, страховка.	
9	Волейбол	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы: подача мяча в разные зоны площадки (5+5подач). Двусторонняя игра. Организация судейства.	
10	Волейбол	Работа с мячом.	Обработка мяча, отскочившего от сетки. Приём подачи. Нападающий удар по переходящему мячу.	
11	Волейбол	Контрольные нормативы	Бег в течение 6 мин. - контрольный норматив. Двусторонняя игра.	
12	Волейбол	Взаимодействие игроков	Взаимодействие игроков на приёме. Доводка мяча в 3 и 2 зону. Игровая ситуация в пятёрках.	
<b>Итого за семестр:</b>				<b>7</b>
<b>Итого:</b>				<b>42</b>

#### 4.4. Содержание самостоятельной работы

Таблица 10

№ п/п	Наименование раздела	Вид самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Кол-во часов
<b>Семестр 1</b>				
1.	Основы физической подготовки	Подготовка к зачёту	«Спортивная классификация и система студенческих спортивных соревнований». «Организация, планирование и управление самостоятельными занятиями физической культурой и спортом». «Оптимизация работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления средствами физической культуры и спорта».	23
2.	Баскетбол			
3.	Волейбол			
<b>Итого за семестр:</b>				<b>23</b>
<b>Семестр 2</b>				
4.	Основы физической подготовки	Подготовка к зачёту	Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом». «Физическая культура в будущей профессиональной деятельности бакалавров и специалистов». «Основы здорового образа жизни студентов технического вуза». «Прикладные виды спорта и их элементы».	23
5.	Баскетбол			
6.	Волейбол			
<b>Итого за семестр:</b>				<b>23</b>
<b>Семестр 3</b>				
7.	Основы физической подготовки	Подготовка к зачёту	«Спорт в физическом воспитании студентов». «Физическая культура, как часть физического и спортивного совершенствования». «Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам».	23
8.	Баскетбол			
9.	Волейбол			
<b>Итого за семестр:</b>				<b>23</b>
<b>Семестр 4</b>				
10.	Основы физической подготовки	Подготовка к зачёту	«Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей». «Техника безопасности на уроках легкой атлетикой». «Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой».	23
11.	Баскетбол			
12.	Волейбол			
<b>Итого за семестр:</b>				<b>23</b>
<b>Семестр 5</b>				
13.	Основы физической подготовки	Подготовка к зачёту	«Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой». «Методика составления комплексов упражнений по ОФП для индивидуальных самостоятельных занятий». «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в системе физического	23
14.	Баскетбол			
15.	Волейбол			

			воспитания».		
				<b>Итого за семестр:</b>	<b>23</b>
<b>Семестр 6</b>					
16.	Основы физической подготовки	Подготовка к зачёту	«Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики». «Техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание)». «Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий». «Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий баскетболом».	23	
17.	Баскетбол				
18.	Волейбол				
				<b>Итого за семестр:</b>	<b>23</b>
				<b>Итого:</b>	<b>138</b>

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

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

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

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

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

### 2. Методические указания 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.

### 3. Методические указания при написании и оформлении конспекта

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

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

Конспект книги обычно ведется в тетради. В самом начале конспекта указывается фамилия автора, полное название произведения, издательство, год и место издания. При цитировании обязательная ссылка

на страницу книги. Если цитата взята из собрания сочинений, то необходимо указать соответствующий том. Следует помнить, что четкая ссылка на источник – неперемutable правило конспектирования. Если конспектируется статья, то указывается, где и когда она была напечатана.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **4. Методические указания по конспектированию литературы**

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

Методические рекомендации по конспектированию учебной и научной литературы:

- Запишите название конспектируемой работы и его выходные данные.
- Составьте план прочитанного материала, пункты которого могут последовательно располагаться в тексте материала или на полях.
- При составлении конспекта старайтесь излагать мысли автора конспектируемой вами работы своими словами. Это позволит вам лучше осмыслить текст.
- Выработайте систему условных сокращений, которые будут понятны и позволят сократить время на запись информации.



- Делайте текст «читабельным», т.е. структурно располагайте его на листе, вводите не только краткие сокращения и условные обозначения, но и схемы.
- Если в тексте конспекта цитаты перемежаются с вашими мыслями, не забываете отмечать цитируемый текст кавычками.
- На полях обязательно отмечайте номера страниц, конспектируемой статьи.

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

Таблица 11

№ п/п	Автор(ы), наименование, место, год издания (если есть, указать «гриф»)	Книжный фонд (КФ) или электрон. ресурс (ЭР)	Литература	
			учебная	для самост. работы
1.	Физическая культура в обеспечении здоровья студентов : метод.указания / Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт; сост. А. В. Веденев.- Самара, 2007.- 23 с..- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elilib 722">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elilib 722</a>	ЭР	+	
2.	Чеканушкина Е.Н., Шинкаренко О.В. Чеканушкина, Е.Н. Организация самостоятельной работы студентов по дисциплине "Физическая культура" : метод. указания / Е. Н. Чеканушкина, О. В. Шинкаренко; Самар.гос.техн.ун-т.- Самара, 2015.- 25 с..- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elilib 2195">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elilib 2195</a>	ЭР		+
3.	Виноградова Е.Ю., Безруков Е.Д. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебно-методическое пособие / Виноградова Е.Ю., Безруков Е.Д., Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ: 2016.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 90938">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 90938</a>	ЭР	+	
4.	Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В., Третьякова ред., Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В., Издательство «Спорт», ред. Третьякова Н.В.: 2016.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 55566">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 55566</a>	ЭР	+	
5.	Зуев С.Н., Цой О.Е., Цубан Ю.В., Резенова М.В., Андреева Е.Ю. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / Зуев С.Н., Цой О.Е., Цубан Ю.В., Резенова М.В., Андреева Е.Ю., Российская таможенная академия: 2016.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 69779">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 69779</a>	ЭР		+
6.	Ястребов А.В., Золотова Л.В. Специализированная подготовка студентов по баскетболу: учебное пособие / Ястребов А.В., Золотова Л.В., Марийский государственный технический университет, Поволжский государственный технологический университет, ЭБС АСВ: 2010.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 22596">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 22596</a>	ЭР	+	
7.	Данилова, А.М. Организация и планирование спортивно-зрелищных мероприятий : учеб.-метод. пособие / А. М. Данилова, А. М. Красильников, В. Н. Трофимов; Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт.- Самара, 2016.- 61 с..- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elilib 2538">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elilib 2538</a>	ЭР	+	
8.	Ермакова М.А., Певнева А.И. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта: учебно-методическое пособие / Ермакова М.А., Певнева А.И., Оренбургская государственная медицинская академия: 2014.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 51457">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 51457</a>	ЭР	+	
9.	Лазарева Е.А. Методические основы занятий волейболом в вузе: учебное пособие / Лазарева Е.А., Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ: 2010.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 16984">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 16984</a>			
10.	Тристан В.Г., Корягина Ю.В. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1: учебное пособие / Тристан В.Г., Корягина Ю.В., Сибирский государственный университет физической культуры и спорта: 2001.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 64982">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 64982</a>	ЭР	+	
11.	Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/15491">http://www.iprbookshop.ru/15491</a>		+	
12.	Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся		+	

физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 59 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/59186.html">http://www.iprbookshop.ru/59186.html</a>			
---	--	--	--

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

<b>Код и направление подготовки (специальность)</b>	<b>08.03.01 Строительство</b>
<b>Направленность (профиль)</b>	<b>Промышленное и гражданское строительство</b>
<b>Квалификация</b>	<b>бакалавр</b>
<b>Форма обучения</b>	<b>очная</b>
<b>Год начала подготовки</b>	<b>2022</b>
<b>Выпускающая кафедра</b>	<b>Инженерные технологии</b>
<b>Кафедра-разработчик</b>	<b>Инженерные технологии</b>
<b>Объем дисциплины, ч.</b>	<b>328</b>
<b>Форма контроля (промежуточная аттестация)</b>	<b>зачет, зачет, зачет, зачет, зачет, зачет</b>

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

**Универсальные компетенции**

Таблица 1

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

				средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
			<b>ИД-3 УК-7</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<b>33 УК-7.3</b> Знать: научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни <b>33 УК-7.3</b> 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 компетенции	Оценочные средства			Промежуточная аттестация
	Раздел 1.	Раздел 2.	Раздел 3.	
	Основы физической подготовки	Баскетбол	Волейбол	
	Контрольные упражнения и нормативы. Реферат.			Обязательные тесты физической подготовленности, вопросы к зачету
ИД-1 УК-7	31 УК-7.1	31 УК-7.1	31 УК-7.1	31 УК-7.1
	31 УК-7.1	31 УК-7.1	31 УК-7.1	31 УК-7.1
	У1 УК-7.1	У1 УК-7.1	У1 УК-7.1	У1 УК-7.1
	У1 УК-7.1	У1 УК-7.1	У1 УК-7.1	У1 УК-7.1
	В1 УК-7.1	В1 УК-7.1	В1 УК-7.1	В1 УК-7.1
ИД-2 УК-7	32 УК-7.2	32 УК-7.2	32 УК-7.2	32 УК-7.2
	32 УК-7.2	32 УК-7.2	32 УК-7.2	32 УК-7.2
	У2 УК-7.2	У2 УК-7.2	У2 УК-7.2	У2 УК-7.2
	У2 УК-7.2	У2 УК-7.2	У2 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	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. Методика 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	19
		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
		Ж	9	8	7	6	5
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 x10 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	19
		М	15	14	13	12	10
		Ж	20	16	14	12	10
Передачи мяча снизу над собой	1	Ж	10	8	7	6	5
		М	20	18	16	14	12



(количество раз)		М	10	9	8	7	6
	2	Ж	15	12	11	10	9
	3,4	М	15	14	13	12	10
		Ж	16	13	12	10	9
		М	17	15	13	12	10
Подача мяча (количество раз из 10 подряд) в разные зоны площадки (1 и 5)	1	Ж	8	7	5	4	2
		М	10	8	7	5	3
	2	Ж	10	8	6	4	3
	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
	3,4	М	235	225	215	190	180
		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
	3,4	Ж	8,4	8,8	9,0	9,4	9,8
		М	7,2	7,5	7,9	8,0	8,1
6-минутный бег (м)	1	Ж	1300	1050	1000	950	900

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

**Таблица 8**

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

**2.2. Формы промежуточной аттестации**

**Обязательные тесты физической подготовленности.**

Таблица 9

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

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

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

Основанием для определения оценки на зачете 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 14

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

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

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

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

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

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

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

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

Разработчик дополнений и изменений:

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

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

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

## Аннотация рабочей программы дисциплины

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

Код и направление подготовки (специальность)	08.03.01 Строительство
Направленность (профиль)	Промышленное и гражданское строительство
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2022
Выпускающая кафедра	Инженерные технологии
Кафедра-разработчик	Инженерные технологии
Объем дисциплины, ч.	328
Форма контроля (промежуточная аттестация)	зачет, зачет, зачет, зачет, зачет, зачет

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

<b>Универсальные компетенции:</b>	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
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
<b>Общепрофессиональные компетенции:</b>	
не предусмотрены учебным планом	
<b>Профессиональные компетенции:</b>	
не предусмотрены учебным планом	

Содержание дисциплины охватывает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценности физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия, самостоятельная работа студента.

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