




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)	<u>09.03.02 Информационные системы и технологии</u>
Направленность (профиль)	<u>Информационные системы и технологии</u>
Квалификация	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения	<u>Заочная</u>
Год начала подготовки	<u>2022</u>
Выпускающая кафедра	<u>Инженерные технологии</u>
Кафедра-разработчик	<u>Инженерные технологии</u>
Объем дисциплины, ч.	<u>328</u>
Форма контроля (промежуточная аттестация)	<u>Зачет</u>

Белебей 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (далее – РПД) разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 09.03.02 «Информационные системы и технологии», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 926 , 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)

Е.Е. Ярославкина  
(ФИО)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	3
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	3
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	4
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	4
4.1. Содержание лекционных занятий .....	4
4.2. Содержание лабораторных занятий .....	4
4.3. Содержание практических занятий .....	4
4.4. Содержание самостоятельной работы .....	4
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) .....	7
6. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....	12
7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения .....	13
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем .....	13
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	13
10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) .....	13
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>УК-7.1</b> Осваивает основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	<b>31 УК-7.1</b> Знать: виды физических упражнений <b>32 УК-7.1</b> Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. <b>33 УК-7.1</b> Знать: научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
			<b>УК-7.2</b> Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	<b>У1 УК-7.2</b> Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. <b>У2 УК-7.2</b> Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
			<b>УК-7.3</b> Укрепляет индивидуальное здоровье для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>В1 УК-7.3</b> Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Общепрофессиональные компетенции**

Таблица 2

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
не предусмотрены учебным планом			

**Профессиональные компетенции**

Таблица 3

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
не предусмотрены учебным планом			

**2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Место дисциплины в структуре образовательной программы: 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	Курс 2
<b>Аудиторная контактная работа (всего),</b> 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> в том числе:	<b>320</b>	<b>320</b>
самостоятельное изучение материала	160	160
Составление конспектов по темам / рефератов	160	160
<b>Формы текущего контроля успеваемости</b>	Тестирование, контрольные упражнения и нормативы	Тестирование, контрольные упражнения и нормативы
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>
<b>Контроль</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>ИТОГО: з.е.</b>	<b>328</b>	<b>328</b>

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

Таблица 6

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы						
		ЛЗ	ЛР	ПЗ	СРС	КСР	Контроль	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	-	-	4	320	-	4	328
2	Баскетбол	-	-	4	320	-	4	328
3	Волейбол	-	-	4	320	-	4	328
4	Лёгкая атлетика	-	-	4	320	-	4	328
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>320</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>328</b>

**4.1. Содержание лекционных занятий**

Таблица 7

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

**4.2. Содержание лабораторных занятий**

Таблица 8

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

**4.3. Содержание практических занятий**

Таблица 9

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Кол-во часов
<b>2</b>				
1	Общая физическая подготовка	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавров	Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Общая выносливость. Упражнения на гибкость.	1
			Переменный метод тренировки. Повторный метод тренировки. Комплекс упражнений ритмической гимнастики	1
			Метание. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега (разбег, отталкивание, полет и приземление).	1
			Эстафетный бег (старт бегуна, принимающего эстафету).	1

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

#### 4.4. Содержание самостоятельной работы

Таблица 10.1

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

Таблица 10.2

№	Наименование	Вид самостоятельной	Содержание самостоятельной работы	Кол-
---	--------------	---------------------	-----------------------------------	------



п/п	раздела	работы	(перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	во часов
<b>2 курс</b>				
1	Баскетбол	самостоятельное изучение материала	Техническая и тактическая подготовка. Игра на два кольца. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.	45
2			Подводящие подвижные игры. Передачи мяча в прыжке, за голову. Игра на два кольца. Упражнения с мячами в парах и тройках. Развитие ловкости.	45
3			Эстафеты с мячами с использование элементов баскетбола. Игра на два кольца.	45
4			Броски со средней и дальней дистанции. Соревнование на большее количество попаданий. Игра на два кольца.	45
5			Развитие выносливости. Бег в течение 6 мин. - контрольный норматив. Игра на два кольца.	45
6			Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Контрольные нормативы: челночный бег 3*10 м. Игра на два кольца. Правила соревнований.	45
7		Составление конспектов по темам / рефератов	Техника защиты. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Техника овладения мячом. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Тактика нападения. Действия без мяча. Действия с мячом. Игра на два кольца. Групповые действия. Применение взаимодействий при быстром прорыве на максимальной скорости. Игра на два кольца. Командные действия. Применение комбинаций при введении мяча в игру из-за боковой линии, розыгрыше спорного мяча, выполнении штрафных бросков. Тактика защиты. Выбор места, способов противодействия при применении смешанной системы защиты.	50
<b>Итого за семестр:</b>				<b>320</b>
<b>Итого:</b>				<b>320</b>

Таблица 10.3

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

			Бег в течение 6 мин. - контрольный норматив. Двусторонняя игра. Контрольные нормативы: челночный бег 3x10 м. Двусторонняя игра. Правила соревнований. Разновидности блока. Индивидуальное и групповое блокирование. Упражнения в защите.	
			<b>Итого за семестр:</b>	<b>320</b>
			<b>Итого:</b>	<b>320</b>

Таблица 10.4

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

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

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

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

### 2. Методические указания к выполнению практических занятий

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

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



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

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

Попытка не засчитана, если:

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

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

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

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

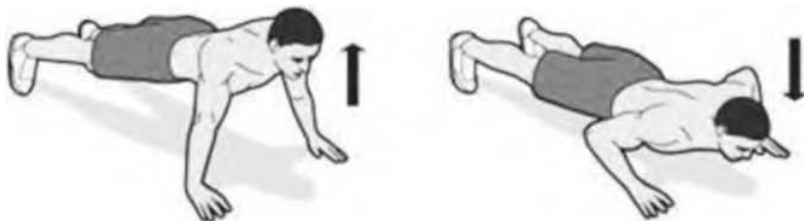
- группа нулевой подготовленности - студенты, не умеющие подтягиваться;
- группа слабой подготовленности - подтягивающиеся от 1 до 6 раз (норматив ниже оценки «удовлетворительно»);
- группа средней подготовленности - подтягивающиеся от 7 до 10 раз (норматив ниже оценки «отлично»).

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

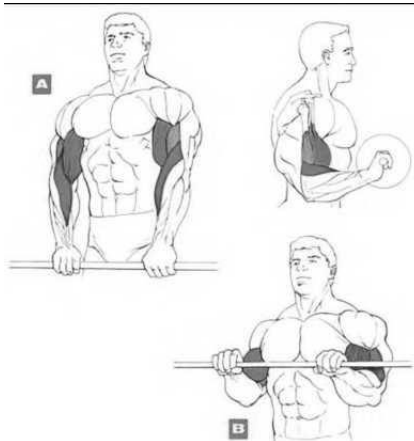
Как правило, студенты, относящиеся к 1 и 2 группе, имеют слабое физическое развитие. Поэтому при подготовке к сдаче контрольного норматива они должны сочетать общую и специальную физическую подготовку.

В целях усиления ОФП на занятиях следует использовать следующие упражнения:

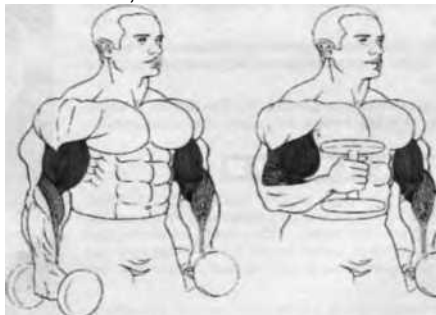
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;



- подъём штанги прямым хватом;



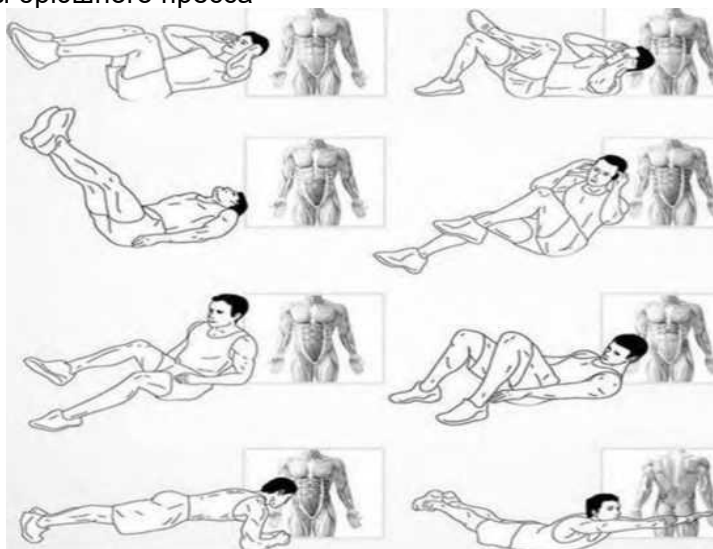
- подъёмы штанги на бицепс обратным хватом;



- поочерёдный подъём гантелей на бицепс стоя;



- упражнения на мышцы брюшного пресса

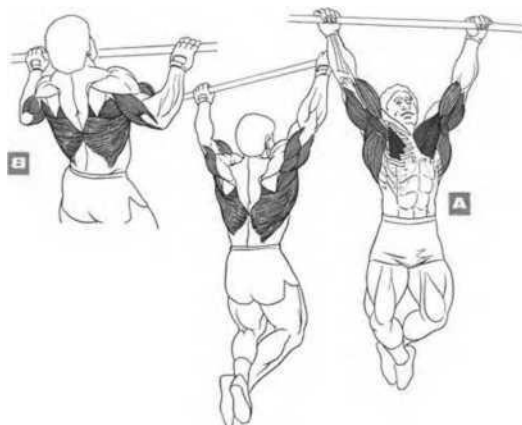


Для студентов в качестве специальной подготовки предлагаем упражнения, которые называются «Негативные повторения». Выполняющий упражнение должен встать на подставку (стул, степ) и повиснуть на согнутых в локтях руках на перекладине, подбородок над ней. Затем медленно опуститься вниз. Упражнение нужно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

Упражнения с партнёром - подтягивания на перекладине с помощью. Учащийся должен выполнить вис на перекладине, помощник стоит сзади, помогая подтянуться. Партнёр держит подтягивающегося студента за поясничный отдел спины. Основное усилие должно исходить от обучающегося выполняющего подтягивание. Схема повторений такая же, как в первом упражнении.



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



### Бег на дистанцию 100 метров

Бег на короткие дистанции представляет собой целостное упражнение. Обычно выделяют четыре фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Главным критерием сдачи контрольного норматива является правильная техника бега.

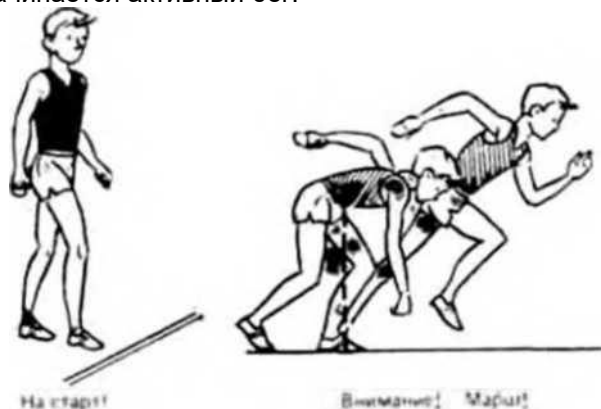
Рассмотрим каждую фазу.

Существует два вида старта: высокий и низкий. Бег на короткие дистанции обычно начинают из положения низкого старта с использованием стартовых колодок. Приём норматива в беге на 100 м проводится на асфальтовой дорожке, и специальное оборудование (стартовые колодки) не используется. Да и низкий старт технически сложен в исполнении, требует долговременной легкоатлетической подготовки. Исходя из этого, мы рекомендуем студентам применять высокий старт.

При высоком старте по команде «На старт!» бегун ставит толчковую ногу вперёд, носок располагает плотно к линии старта, маховая нога отставлена на полшага назад.

По команде «Внимание!» спортсмен наклоняет туловище вперёд (горизонтально беговой дорожке), руки согнуты в локтях, впереди вынесена рука, противоположная толчковой ноге, другая рука локтем отведена назад.

По команде «Марш!» начинается активный бег.



Как же определить какая нога у спортсмена толчковая? Здесь нужно довериться интуиции. Подходя к стартовой черте, человек машинально ставит вперёд толчковую ногу.

Основные ошибки при выполнении высокого старта:

- при наклоне туловища бегуна расположено боком;
- неправильно определена толчковая нога.

Стартовый разгон нужен для достижения максимальной скорости. Длина этой фазы - 20-30 м. В этот период постепенно туловище выпрямляется, а длина шагов одновременно нарастает.

В беге по дистанции важно удержать максимальную скорость, достигнутую в предыдущей фазе. Бег выполняется без излишнего напряжения. Нога ставится на дорожку, упруго, загибающимся движением на переднюю часть стопы, несколько сгибаясь в коленном суставе. Во время отталкивания нога сильным и резким движением выпрямляется. Бедро маховой ноги выносится вперёд-вверх.

Финишную линию нужно пробегать с максимальной скоростью. Допускается на последнем шаге наклон туловища вперёд, но никаких прыжков и бросков на финише не следует делать. Важно гасить набранную на дистанции скорость после финишной черты, а не до неё.

При тренировке в беге на короткие дистанции важно уделить большое внимание правильной разминке. В неё должны быть включены: лёгкий бег 1-2 км, специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге, выпрыгивания из глубокого приседа вверх, прыжки со скакалкой и общеразвивающие упражнения. Разминка проводится интенсивно.

Тренировка в беге на короткие дистанции направлена на воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств. Поэтому нужно использовать беговые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью: ускорения на 30-50 м по прямой (скорость максимальная), ускорения по 20-30 м по песку или в гору.

Периодически следует проводить контрольные забеги на 100 м с хронометрированием, результат фиксировать. При выборе места занятия обратите внимание, чтобы поверхность была ровной (без бугров и ям).

Предлагаем цикл из четырёх занятий для подготовки к сдаче контрольного норматива в беге на 100 метров.

### **Бег на дистанцию 3000 метров**

Главная цель правильной техники бега - экономичное продвижение вперёд при сохранении максимальной скорости на протяжении дистанции.

Бег на длинные дистанции характеризуется более низкой скоростью, коротким шагом, меньшим наклоном туловища, менее энергичными движениями руками и ногами, чем при беге на короткие дистанции.

Условно технику бега на 3000 метров можно разделить на следующие фазы: старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Рассмотрим каждую фазу по отдельности.

Старт в беге на средние дистанции выполняется в две команды «На старт!» и «Марш!».

Перед подачей команд стартующий должен находиться за полтора-два метра до линии старта. По команде «На старт!» спортсмен ставит толчковую ногу всей ступнёй вперёд, носок располагает у самой линии старта. Маховая нога отставлена на полшага назад, опора на переднюю часть стопы. Старт производится в раскрепощённом состоянии. Руки согнуты в локтях, впереди расположена рука противоположная толчковой ноге.

По команде «Марш!» начинается движение по дистанции с акцентом на активный вынос маховой ноги. Спортсмен выбегает в наклонном положении, выпрямляя постепенно туловище. Стартовый разгон приблизительно составляет 40-50 метров.

Студенты сдают контрольный норматив в беге на 3000 метров по кругу. Поэтому рассмотрим технику бега по прямой дистанции и по повороту.

При движении по дистанции у бегуна туловище немного наклонено вперёд, лопатки сведены, плечевой пояс, мышцы лица и шеи расслаблены. Все движения должны быть плавными, поэтому приземление осуществляется на согнутую в колене ногу, стопа ставится на переднюю часть с дальнейшим опусканием на всю подошву. Во время отталкивания выпрямление ноги должно быть во всех суставах полным, а свободная нога выполняет мах вперёд-вверх.

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

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

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

На дистанции 3000 м финиширование желательно начинать за 150-200 м в зависимости от подготовленности бегуна. Техника финиша заключается в более активных движениях руками, увеличении частоты шагов и наклона туловища вперёд. Важно после пересечения финишного створа не останавливаться, а перейти на медленный бег, а потом на ходьбу.

### **3. Методические указания по самостоятельной работе**

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

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

Самостоятельная работа реализуется:

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

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

### **4. Методические указания по подготовке к тестированию**

Тестовые задания – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Успешное выполнение тестовых заданий является необходимым условием итоговой положительной оценки. Выполнение тестовых заданий предоставляет обучающимся возможность самостоятельно контролировать уровень своих знаний, обнаруживать пробелы в знаниях и принимать меры по их ликвидации. Форма изложения тестовых заданий позволяет закрепить и восстановить в памяти пройденный материал. Тестовые задания охватывают основные вопросы по изучаемой теме. Для формирования заданий использована как закрытая, так и открытая форма. У обучающегося есть возможность выбора правильного ответа или нескольких правильных ответов из числа предложенных вариантов. Для выполнения тестовых заданий обучающиеся должны изучить лекционный материал по теме, соответствующие разделы литературы по дисциплине. Контрольный тест выполняется обучающимся самостоятельно во время практических занятий.

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

Таблица 11

№ п/п	Автор(ы), наименование, место, год издания (если есть, указать «гриф»)	Книжный фонд (КФ) или электрон. ресурс (ЭР)	Литература	
			учебная	для самост. работы
1.	Физическая культура: учебное пособие / Орлова С.В., Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма: 2011.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu  iprbooks  15687">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu  iprbooks  15687</a>	ЭР	+	-
2.	Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта: учебно-методическое пособие / Ермакова М.А., Певнева А.И., Оренбургская государственная медицинская академия: 2014.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu  iprbooks  51457">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu  iprbooks  51457</a>	ЭР	+	-
3.	Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте: учебное пособие / , Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, сост. Калинина И.Н., Калинин С.Ю.: 2014.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu  iprbooks  64984">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu  iprbooks  64984</a>	ЭР	+	-
4.	Физиологические основы физической культуры для студентов специальной медицинской группы: методические указания / Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт, сост.: А. Н. Красильников, А. Х. Абзалова. - Самара: 2019. - 24с. <a href="https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu  elib  3547">https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu  elib  3547</a>	ЭР	-	+
5.	Физическая культура в обеспечении здоровья студентов: метод.указания / Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт, сост. А. В. Веденев. - Самара: 2007. - 23с. <a href="https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu  elib  722">https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu  elib  722</a>	ЭР	+	-
6.	Организация самостоятельной работы студентов по дисциплине "Физическая культура": метод. указания / Е. Н. Чеканушкина, О. В. Шинкаренко, Самар.гос.техн.ун-т. - Самара: 2015. - 25с <a href="https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu  elib  2195">https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu  elib  2195</a>	ЭР	-	+
7.	Физическая подготовка студентов в техническом вузе: учебное пособие / Д. А. Лобачев [и др.], Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт. - Самара: 2018. - 63с. <a href="https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu  elib  3355">https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu  elib  3355</a>	ЭР	+	-
8.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учеб.-метод. пособие для подготовки к практическим занятиям и лаборатор. работам / Е. Ю. Виноградова, Е. Д. Безруков, Самар.гос.техн.ун-т, Философия. - Самара: 2016. <a href="https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu  elib  2635">https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu  elib  2635</a>	ЭР	-	+
9.	Формы и методы самостоятельных занятий студентами физической подготовкой: метод. рекомендации / Л. В. Панкова [и др.], Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт. - Самара: 2008. <a href="https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu  elib  2091">https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu  elib  2091</a>	ЭР	-	+
10.	Влияние физического воспитания на здоровье студентов специальной медицинской группы: метод. указания / Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт, сост.: Н. В. Крол, Г. Я. Растебина. - Самара: 2009. <a href="https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu  elib  1973">https://elib.samgtu.ru/readdoc?uid=els_samgtu  elib  1973</a>	ЭР	-	+

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	свободно распространяемое	Яндекс	отечественное
8.	Архиватор 7-Zip	свободно распространяемое	7-zip.org	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>	<u>09.03.02 Информационные системы и технологии</u>
<b>Направленность (профиль)</b>	<u>Информационные системы и технологии</u>
<b>Квалификация</b>	<u>бакалавр</u>
<b>Форма обучения</b>	<u>заочная</u>
<b>Год начала подготовки</b>	<u>2022</u>
<b>Выпускающая кафедра</b>	<u>Инженерные технологии</u>
<b>Кафедра-разработчик</b>	<u>Инженерные технологии</u>
<b>Объем дисциплины, ч.</b>	<u>328</u>
<b>Форма контроля (промежуточная аттестация)</b>	<u>зачет</u>



**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>УК-7.1</b> Осваивает основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	<b>31 УК-7.1</b> Знать: виды физических упражнений <b>32 УК-7.1</b> Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. <b>33 УК-7.1</b> Знать: научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
			<b>УК-7.2</b> Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	<b>У1 УК-7.2</b> Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. <b>У2 УК-7.2</b> Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
			<b>УК-7.3</b> Укрепляет индивидуальное здоровье для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>В1 УК-7.3</b> Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Общепрофессиональные компетенции**

Таблица 2

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
не предусмотрены учебным планом			

**Профессиональные компетенции**

Таблица 3

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
не предусмотрены учебным планом			

**Матрица соответствия оценочных средств запланированным результатам обучения**

Таблица 4

Код и индикатор достижения компетенции	Оценочные средства				Промежуточная аттестация
	Раздел 1.	Раздел 2.	Раздел 3.	Раздел 4.	
	Основы физической подготовки	Баскетбол	Волейбол	Лёгкая атлетика	Обязательные тесты физической
Тестирование, контрольные упражнения и нормативы					

					подготовленности, вопросы
УК-7.1	31 УК-7.1 32 УК-7.1 33 УК-7.1	31 УК-7.1 32 УК-7.1 33 УК-7.1	31 УК-7.1 32 УК-7.1 33 УК-7.1	31 УК-7.1 32 УК-7.1 33 УК-7.1	31 УК-7.1 32 УК-7.1 33 УК-7.1
УК-7.2	У1 УК-7.2 У2 УК-7.2	У1 УК-7.2 У2 УК-7.2	У1 УК-7.2 У2 УК-7.2	У1 УК-7.2 У2 УК-7.2	У1 УК-7.2 У2 УК-7.2
УК-7.3	В1 УК-7.3	В1 УК-7.3	В1 УК-7.3	В1 УК-7.3	В1 УК-7.3

**2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций в ходе освоения образовательной программы**

**2.1. Формы текущего контроля успеваемости**

Текущий контроль успеваемости проводится в виде выполнения тестовых заданий и контрольных упражнений и нормативов.

**Примерный перечень тестовых заданий**

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция	Время выполнения задания, мин
1.	Б	Дата зарождения игры баскетбол: а) 1971; б) 1891; в) 1798; г) 1980;	УК-7	5
2.	В	Количество игроков в команде по баскетболу а) 5 б) 6 в) 12 г) 16	УК-7	5
3.	В	Количество игроков находящихся во время игры на поле в стритбол: а) 5 б) 6 в) 3 г) 10	УК-7	5
4.	Б	Количество игроков находящихся во время игры на поле в волейбол: а) 5 б) 6 в) 3 г) 10	УК-7	5
5.	Г	Количество замен игроков команды по волейболу во время матча: а) 5 б) 3 в) 7 г) 6	УК-7	5
6.	Б	Скидка – а) мощный и акцентированный удар после передачи связующего игрока; б) особый технический ход, который позволяет заставить оппонента врасплох или же сбить его с заданного ритма. в) атака проводится центральным блокирующим или доигровщиком с небольшого разбега и высокого прыжка; г) выполняется выпрямленной рукой с высокого прыжка.	УК-7	5
7.	В	Прямое нападение – а) мощный и акцентированный удар после передачи связующего игрока; б) особый технический ход, который позволяет заставить оппонента врасплох или же сбить его с заданного ритма. в) атака проводится центральным блокирующим или доигровщиком с небольшого разбега и высокого прыжка; г) выполняется выпрямленной рукой с высокого прыжка.	УК-7	5
8.	Г	Боковое нападение – а) мощный и акцентированный удар после передачи связующего игрока; б) особый технический ход, который позволяет заставить оппонента врасплох или же сбить его с заданного ритма. в) атака проводится центральным блокирующим или доигровщиком с небольшого разбега и	УК-7	5

		высокого прыжка; г) выполняется выпрямленной рукой с высокого прыжка.		
9.	В	Какие виды спорта тренируют дыхание? а) бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика. б) большой теннис, плавание, волейбол. в) спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта.	УК-7	5
10.	Б	Двигательные физические способности это: а) Способности двигаться и принимать нагрузки. б) Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности. в) Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки	УК-7	5
11.	А	Уровень развития двигательных способностей человека определяется: а) Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители. б) Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов. в) Личными спортивными достижениями человека.	УК-7	5
12.	А	Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется: а) Комплекс. б) Группа в) Алгоритм.	УК-7	5
13.	Б	Под техникой физических упражнений понимают: а) Способы выполнения группы последовательных движений. б) Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма. в) Четко заданный и неизменный порядок движений.	УК-7	5

### 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	1	Ж	53	48	43	41	39

за 1 мин (раз)	2	Ж	55	50	45	43	41
	3	Ж	57	55	53	50	48
	1	Ж	15	12	10	8	6
Угол на гимнастической стенке(раз)	2	Ж	17	14	11	9	7
	3	Ж	18	15	12	10	8
	1	Ж	16	13	11	10	9
Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки в упоре лёжа (раз)	2	Ж	17	14	12	11	10
	3	Ж	18	15	13	12	11
	1	Ж	2.05	2.10	2.20	2.25	2.30
Бег 500 м (мин, с)	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
	2,3,4	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
	2,3,4	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
	2,3,4	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
	2,3,4	Ж	8,4	9,0	9,4	9,7	10
		М	7,4	7,7	8,0	8,2	8,4
		Ж	8,4	8,8	9,0	9,4	9,8
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
	2,3,4	Ж	15	13	12	11	19
		М	15	14	13	12	10
		Ж	20	16	14	12	10
Передачи мяча снизу над собой (количество раз)	1	Ж	10	8	7	6	5
		М	10	9	8	7	6
	2,3,4	Ж	15	12	11	10	9
		М	15	14	13	12	10
		Ж	16	13	12	10	9
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
	2,3,4	Ж	10	8	6	4	3
		М	10	9	8	6	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.	1	Ж	84	82	80	78	76

(раз)	2	Ж	86	84	82	80	78
	3,4	Ж	88	86	84	82	80
Прыжок в длину с места (см)	1	Ж	205	180	170	160	150
		М	235	225	215	190	180
	2	Ж	210	190	180	170	160
		М	235	225	215	190	180
	3,4	М	210	200	190	180	170
		М	240	230	220	200	190
Челночный бег 3 x 1 Ом (с)	1	Ж	8,4	9,0	9,4	9,7	10
		М	7,4	7,7	8,0	8,2	8,4
	2	Ж	8,4	9,0	9,4	9,7	10
		М	7,4	7,7	8,0	8,2	8,4
	3,4	Ж	8,4	8,8	9,0	9,4	9,8
		М	7,2	7,5	7,9	8,0	8,1
6-минутный бег (м)	1	Ж	1300	1050	1000	950	900

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

Таблица 8

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

## 2.2. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в виде письменного/устного опроса и обязательных тестов физической подготовленности.

### Примерный перечень вопросов к зачету

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция	Время выполнения задания, мин

1.	спортивная командная игра с мячом, главная цель которой — забросить мяч руками в кольцо соперника.	Баскетбол.	УК-7	5
2.	Игра официально начинается спорным подбросом в центральном круге, когда за мяч борются по одному игроку из каждой команды. Подброс выполняет судья игры.	Вбрасывание	УК-7	5
3.	успешная попытка защитника заблокировать бросок, из-за которой мяч изменил направление на пути к кольцу.	Блок или блок-шот в баскетболе.	УК-7	5
4.	остановка игры по просьбе команды с целью выхода баскетболиста со скамейки запасных. Остановка производится судьей игры.	Замена в баскетболе.	УК-7	5
5.	1. Игровое время остановлено и судья показал фол или нарушения Секретарскому столику. 2. В корзину команды, попросившей замену, брошен мяч с игры в последние две минуты четвертого периода или любого дополнительного периода.	Возможности для замены.	УК-7	5
6.	одно из пяти амплуа в баскетболе. Представляет заднюю линию команду. Скоростной, быстрый, подвижный игрок.	Атакующий защитник или Второй номер.	УК-7	5
7.	нарушение правил, когда при ведении игрок одновременно касается мяча двумя руками или после завершения ведения продолжает его снова. Приводит к потере владения.	Двойное ведение.	УК-7	5
8.	назначается при равном счете после основного времени игры.	Дополнительное время или овертайм.	УК-7	5
9.	метод обороны, при котором каждый защитник отвечает за конкретную зону площадки, а не за конкретного игрока соперника	Зонная защита.	УК-7	5
10.	массаж, контрастный душ	Эффективное средство восстановления работоспособности	УК-7	5
11.	в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой	Основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой.	УК-7	5
12.	одно из пяти амплуа в баскетболе. Форвард, который отвечает за набор очков и борьбу под щитом.	Легкий форвард или Третий номер.	УК-7	5
13.	ситуация, при которой игрок атакующей команды отдает пас через центральную линию на свою половину площадки. Наказывается переходом владения к сопернику.	Нарушение правила зоны.	УК-7	5
14.	Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников	Спорт.	УК-7	5
15.	Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия	Влияние физических упражнений на организм человека.	УК-7	5
16.	любым разрешенным правилами ударом перебить мяч через сетку, чтобы он коснулся площадки соперника.	Основная цель игры в волейбол.	УК-7	5
17.	Диагональный, Связующий, Либеро, Центральный блокирующий, Доигровщик	Перечислите волейбольные амплуа, т.е. роли спортсменов на площадке:	УК-7	5
18.	носки; трусы; футболка; обувь с резиновой подошвой без каблуков (кроссовки); специальный костюм для разминки в холодную погоду; очки или контактные линзы (при необходимости); наколенники, напульсники или любые другие защитные приспособления. Они должны быть нейтральные, лучше всего – под цвет формы или же черные, или белые.	Экипировка волейболиста, соответствующая регламенту дисциплины.	УК-7	5
19.	Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.	Так называемое “второе дыхание”.	УК-7	5
20.	олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.	Лёгкая атлетика.	УК-7	5
21.	Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности	Выносливость.	УК-7	5
22.	Являются катализаторами для многих химических процессов в организме.	Основное значение витаминов для организма человека.	УК-7	5
23.	В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию	Основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях	УК-7	5

		физической культурой.		
24.	Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий	Скоростная способность	УК-7	5
25.	Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.	Влияние физических упражнений на организм человека.	УК-7	5
26.	Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.	Двигательные физические способности	УК-7	5
27.	Процесс использования двигательных действий и других средств физического воспитания (природных, гигиенических, вспомогательных) с целью организации активного отдыха	физическая рекреация.	УК-7	5
28.	Общекультурные функции физической культуры основываются на функциональных связях, объединяющих физическую культуру с другими общественными явлениями. К специфическим функциям относят те, которые позволяют удовлетворять естественные потребности людей в рациональной двигательной активности, оптимизировать на этой основе их физическое состояние и развитие организма	Общекультурные и специфические функции физической культуры.	УК-7	5
29.	Динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов, систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства	Физическое развитие	УК-7	5
30.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов направлена на совершенствование физических, психических и функциональных возможностей, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта, на формирование личности её приобщение к общечеловеческим ценностям средствами ФК	Роль физической культуры в профессионально-прикладной подготовке студентов.	УК-7	5
31.	Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности	Профессионально-прикладная физическая подготовка	УК-7	5
32.	Наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность	Физическое совершенство.	УК-7	5
33.	Формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности	Цель физического воспитания в вузе.	УК-7	5
34.	Показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов	Показатели, характеризующие физическое развитие человека.	УК-7	5
35.	Умственное утомление проявляется в ослаблении внимания, двигательном беспокойстве, вялости, сонливости. После интенсивного умственного труда значительно понижаются мышечные усилия и динамическая работа. Умственное и физическое утомление зависит от здоровья, гигиенических условий труда, характера и продолжительности нагрузки.	Утомление при умственной работе	УК-7	5
36.	Простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности	Физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудоого) дня.	УК-7	5

### 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



	<b>3</b>						3.10	3.15	3.20	3.30	3.35
<b>Бег 500м (мин., сек.)</b>	<b>1</b>	2.05	2.10	2.20	2.25	2.30					
	<b>2</b>	2.00	2.15	2.15	2.20	2.25					
	<b>3</b>	1.55	2.00	2.10	2.15	2.20					

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

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

Таблица 10

№ п/п	Наименование оценочного средства	Периодичность и способ проведения процедуры оценивания	Методы оценивания	Виды выставляемых оценок	Способ учета индивидуальных достижений, обучающихся
1.	Тестирование	систематически на практических занятиях письменно / устно	экспертный	по пятибалльной шкале	ведомость текущего контроля
2.	Контрольные упражнения и нормативы	систематически на практических занятиях	экспертный	по пятибалльной шкале	ведомость текущего контроля
3.	Промежуточная аттестация – зачет (обязательные тесты физической подготовленности)	по окончании изучения дисциплины/ устно и по факту выполнения задания	экспертный	зачтено /не зачтено	зачетная ведомость, зачетная книжка

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

##### Критерии оценки и шкала оценивания тестов

Таблица 11

Шкала оценивания	Критерии оценки	Кол-во баллов
«Отлично»	Студент показывает полные и глубокие знания программного материала, логично и аргументировано отвечает на поставленный вопрос, а также дополнительные вопросы, показатели рейтинга (все предусмотренные РПД учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному).	(50-100) баллов
«Хорошо»	Студент показывает глубокие знания программного материала, грамотно его излагает, достаточно полно отвечает на поставленный вопрос и дополнительные вопросы, умело формулирует выводы, допуская незначительные погрешности, показатели рейтинга (все предусмотренные РПД учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено максимальным числом баллов).	(36-50) баллов
«Удовлетворительно»	Студент показывает достаточные, но неглубокие знания программного материала; при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами, для получения правильного ответа требуется уточняющие вопросы, достигнуты минимальные или выше показатели рейтинговой оценки при наличии выполнения предусмотренных РПД учебных заданий	(15-35) баллов
«Неудовлетворительно»	Ответы на вопросы даны не верно	(0-15) баллов

##### Критерии оценки и шкала оценивания контрольных упражнений и нормативов

производится согласно таблицам 5-8.

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

Таблица 12

Наименование оценочного средства		Балльная шкала
1.	Тестирование	0-50 баллов
	Контрольные упражнения и нормативы	0-50 баллов
<b>Итого:</b>		<b>100 баллов</b>

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 13

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

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

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

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

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

по направлению подготовки (специальности) 09.03.02 «Информационные системы и технологии» по направленности (профилю) подготовки «Информационные системы и технологии»  
**на 20\_\_/20\_\_ учебный год**

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

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

Разработчик дополнений и изменений:

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

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

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

## Аннотация рабочей программы дисциплины

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

Код и направление подготовки (специальность)	<u>09.03.02 Информационные системы и технологии</u>
Направленность (профиль)	<u>Информационные системы и технологии</u>
Квалификация	<u>бакалавр</u>
Форма обучения	<u>заочная</u>
Год начала подготовки	<u>2022</u>
Выпускающая кафедра	<u>Инженерные технологии</u>
Кафедра-разработчик	<u>Инженерные технологии</u>
Объем дисциплины, ч.	<u>328</u>
Форма контроля (промежуточная аттестация)	<u>зачет</u>

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

<b>Универсальные компетенции:</b>	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Осваивает основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни
УК-7.2	Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки
УК-7.3	Укрепляет индивидуальное здоровье для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>Общепрофессиональные компетенции:</b>	
<b>не предусмотрены учебным планом</b>	
<b>Профессиональные компетенции:</b>	
<b>не предусмотрены учебным планом</b>	

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 тестирования, контрольных упражнений и нормативов и промежуточный контроль в форме зачета.