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.О.01.08 «Физическая культура и спорт»

Код и направление подготовки (специальность)	**09.03.02 Информационные системы и технологии**
Направленность (профиль)	**Информационные системы и технологии**
Квалификация	**Бакалавр**
Форма обучения	**Заочная**
Год начала подготовки	**2022**
Выпускающая кафедра	**Инженерные технологии**
Кафедра-разработчик	**Инженерные технологии**
Объем дисциплины, ч. / з.е.	**72 / 2**
Форма контроля (промежуточная аттестация)	**Зачет, Зачет**

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		И.Ф. Ахмадиев
(должность, степень, ученое звание)	(подпись)	(ФИО)

РПД рассмотрена и одобрена на заседании кафедры 26 мая 2022 г., протокол № 4.

Заведующий кафедрой	к.т.н., доцент	А.А. Цынаева
	(степень, ученое звание, подпись)	(ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы	доцент, к.т.н.	Е.Е. Ярославкина
	(степень, ученое звание, подпись)	(ФИО)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 3

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы 3

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся 4

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

4.1. Содержание лекционных занятий 4

4.2. Содержание лабораторных занятий 4

4.3. Содержание практических занятий 4

4.4. Содержание самостоятельной работы 5

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

6. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) 9

7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения 10

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем 10

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) 10

10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) 11

Приложение 1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной атестации

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	**УК-7.1** Осваивает основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	**З1 УК-7.1** Знать: виды физических упражнений **З2 УК-7.1** Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. **З3 УК-7.1** Знать: научно-практические 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	**У1 УК-7.2** Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. **У2 УК-7.2** Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
			УК-7.3 Укрепляет индивидуальное здоровье для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**В1 УК-7.3** 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: обязательная часть.

Таблица 4

Код компетенции	Предшествующие дисциплины	Параллельно осваиваемые дисциплины	Последующие дисциплины
УК-7			Элективные курсы по физической культуре и спорту

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

Таблица 5

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1
Аудиторная контактная работа (всего), в том числе:	**12**	**12**
лекционные занятия (ЛЗ)	0	0
лабораторные работы (ЛР)	0	0
практические занятия (ПЗ)	12	12
Внеаудиторная контактная работа, КСР	**0**	**0**
Самостоятельная работа (всего), в том числе:	**52**	**52**
самостоятельное изучение материала	52	52
Формы текущего контроля успеваемости	Тестирование, контрольные упражнения и нормативы	Тестирование, контрольные упражнения и нормативы
Формы промежуточной аттестации	**зачет, зачет**	**зачет, зачет**
Контроль	**8**	**8**
ИТОГО: час.	**72**	**72**
ИТОГО: з.е.	**2**	**2**
*** -** проведение лекционных занятий в СДО MOODLE с использованием онлайн-контента		

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

Таблица 6

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы						
		ЛЗ	ЛР	ПЗ	СРС	КСР	Конт-роль	Всего часов
1	Основы физической подготовки	-	-	12	52	-	8	72
	Итого:	**0**	**0**	**12**	**52**	**0**	**8**	**72**

4.1. Содержание лекционных занятий

Таблица 7

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

4.2. Содержание лабораторных занятий

Таблица 8

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

4.3. Содержание практических занятий

Таблица 9

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	**Содержание практического занятия** (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Кол-во часов
			Курс 1	
1	Общая физическая подготовка	Разработка комплексов упражнений	Разработка комплексов утренней гимнастики (2 комплекса по 8-12 упражнений) .Разработка комплексов упражнений, с учётом профессиональной подготовки (2 комплекса по 8-12 упражнений)	6
2	Общая физическая подготовка	Разработка комплексов упражнений	Разработка комплексов производственной гимнастики (2 комплекса по 8-12 упражнений). Разработка комплексов упражнений для развития гибкости (1 комплекс по 8-12 упражнений). Разработка комплексов упражнений для развития силы (1 комплекс по 8-12 упражнений).	6
			Итого за курс:	**12**
			Итого:	**12**

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
			1	
1	Общая физическая подготовка	Составление конспектов по темам / рефератов:	1. «Роль физической культуры и спорта в становлении личности будущего специалиста». 2. «Критерии эффективности здорового образа жизни». 3.«Воздействие природных и социально-экономических факторов на функциональные системы организма: костная система, мышечная система, физиологические системы организма». 4. «Средства и методы физического воспитания в формировании физических качеств».	13
2	Общая физическая подготовка	Составление конспектов по темам / рефератов:	. «Спортивная классификация и система студенческих спортивных соревнований». 2. «Организация, планирование и управление самостоятельными занятиями физической культурой и спортом». 3. «Оптимизация работоспособности, профилактики нервно- эмоционального и психофизического утомления средствами физической культуры и спорта». 4. «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в системе физического воспитания». «Прикладные виды спорта и их элементы».	13
3	Общая физическая подготовка	Составление конспектов по темам / рефератов:	1. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом. 2. Физическая культура в будущей профессиональной деятельности бакалавров и специалистов.	13
4	Общая физическая подготовка	Составление конспектов по темам / рефератов:	Основы здорового образа жизни студентов технического вуза	13
			Итого за :	**52**
			Итого:	**52**

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

1. Методические указания при подготовке и работе на практическом занятии

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

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

Бег 100м.

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

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

Рассмотрим каждую фазу.

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

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

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

По команде «Марш!» начинается активный бег.

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

Основные ошибки при выполнении высокого старта:

• при наклоне туловище бегуна расположено боком;

• неправильно определена толчковая нога.

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

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

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

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

Тренировка в беге на короткие дистанции направлена на воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств. Поэтому нужно использовать беговые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью: ускорения на 30-50 м по прямой (скорость максимальная), ускорения по 20-30 м по песку или в гору. Периодически следует проводить контрольные забеги на 100 м с хронометрированием, результат фиксировать. При выборе места занятия обратите внимание, чтобы поверхность была ровной (без бугров и ям).

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 – упражнение, выполняемое под весом собственного тела.

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

• группа нулевой подготовленности – студенты, не умеющие подтягиваться;

• группа слабой подготовленности – подтягивающиеся от 1 до 6 раз (норматив ниже оценки «удовлетворительно»);

• группа средней подготовленности – подтягивающиеся от 7 до 10 раз (норматив ниже оценки «отлично»).

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

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

В целях усиления ОФП на занятиях следует использовать следующие упражнения:

• сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
• подъём штанги прямым хватом;
• сгибание рук с гантелями – «молот»;
• подъёмы штанги на бицепс обратным хватом;
• поочерёдный подъём гантелей на бицепс стоя;
• концентрированные подъёмы гантелей на бицепс;
• упражнения на тренажёре «Тяга сверху»;
• упражнения с гирями;
• упражнения на мышцы брюшного пресса.

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

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

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

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

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

Также для этой группы предлагаем выполнять следующие варианты подтягиваний:

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

Все эти виды подтягиваний можно выполнять и с отягощением.

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

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

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамьи.

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

Запрещено:

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

Ошибки:

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

Бег на дистанцию 1000 и 500 метров.

Сдача контрольного норматива в беге на 1000м и 500м проходит в виде забега из 10-15 человек по кругу 500 м. Студенты на забег выстраиваются за 3 м до стартовой линии. По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение (толчковая нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2-2,5 стопы сзади, туловище наклонено немного вперед, руки согнуты в локтях) у линии старта, по команде «Марш!» начинают бег по дистанции. Финиш на 1000м и 500м: результат определяется при пересечении финишной линии всем телом и без посторонней помощи в момент касания воображаемой плоскости финиша любой частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги.

Главная цель правильной техники бега – экономичное продвижение 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 1000 и 500 метров можно разделить на следующие фазы: старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Рассмотрим каждую фазу по отдельности.

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

Перед подачей команд стартующий должен находиться за полтора-два метра до линии старта. По команде «На старт!» спортсмен ставит толчковую ногу всей 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 1000 и 500 метров по кругу. Поэтому рассмотрим технику бега по прямой дистанции и по повороту.

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

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

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

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

На дистанции 1000 м финиширование желательно начинать за 100-150 м в зависимости от подготовленности бегуна. Техника финиша заключается в более активных движениях руками, увеличении частоты шагов и наклона туловища вперёд. Важно после пересечения финишного створа не останавливаться, а перейти на медленный бег, а потом на ходьбу.

Угол на гимнастической стенке.

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

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

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

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

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

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

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

Ошибки:

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

Прыжки со скакалкой за 30 с.

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

Напрыгивание на высоту 30 см за 1 мин.

Стоя на полу перед тумбой, ноги на ширине плеч:

– Согнуть ноги в коленях.

– Используя одновременный взмах обеих рук, запрыгнуть на тумбу.

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

2. Методические указания при составлении комплекса упражнений.

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

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

2. Упражнения для шеи.

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

Упражнения силового характера должны предшествовать упражнениям на растягивание.

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

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

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

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

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

3. Методические указания 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.

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 подготовка студентов в техническом вузе: учебное пособие / Д. А. Лобачев, И. Г. Аракелян, В. В. Калянов [и др.]. —	ЭР		+

	Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 63 с. — ISBN 2227-8397. — URL: http://www.iprbookshop.ru/91806.html			
2.	Виноградова, Е. Ю. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям и лабораторным работам / Е. Ю. Виноградова, Е. Д. Безруков. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2016. — 174 с. — ISBN 978-5-7964-1928-1. — URL: http://www.iprbookshop.ru/90938.html	ЭР	+	
3.	Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол: учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 51 с. — ISBN 978-5-7782-3332-4. — URL: http://www.iprbookshop.ru/91470.html	ЭР	+	
4.	Методика подготовки и проведения физкультурно-спортивных мероприятий: учебно-методическое пособие / Смолин Ю.В., Челябинский государственный институт культуры: 2006.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu||iprbooks||56445	ЭР		+
5.	Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта; Оренбургская государственная медицинская академия, 2014.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu	ЭР	+	
6.	Шулятьев, В. М. Студенческий волейбол: учебное пособие / В. М. Шулятьев. — Москва: Российский университет дружбы народов, 2011. — 196 с. — ISBN 978-5-209-03544-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/11555.html	ЭР	+	

Доступ обучающихся к ЭР НТБ СамГТУ (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.	Яндекс.Браузер https://browser.yandex.com	свободно распространяемое	Яндекс	отечественное

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем

Таблица 13

№ п/п	Наименование	Краткое описание	Режим доступа
1	Электронно-библиотечная система IPRbooks	Электронно-библиотечная система	http://www.iprbookshop.ru/
2	Электронно-библиотечная система СамГТУ	Электронная библиотека СамГТУ	https://elib.samgtu.ru/
3	eLIBRARY.RU	Научная электронная библиотека	http://www.elibrary.ru/

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

Практические занятия

Практические занятия по ОФП:

- 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.

Приложение 1

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

по дисциплине

Б1.О.01.08 «Физическая культура и спорт»

Код и направление подготовки (специальность)	**09.03.02 Информационные системы и технологии**
Направленность (профиль)	**Информационные системы и технологии**
Квалификация	**бакалавр**
Форма обучения	**заочная**
Год начала подготовки	**2022**
Выпускающая кафедра	**Инженерные технологии**
Кафедра-разработчик	**Инженерные технологии**
Объем дисциплины, ч. / з.е.	**72 / 2**
Форма контроля (промежуточная аттестация)	**зачет, зачет**

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

Универсальные компетенции

Таблица 1

Наименование категории (группы) компетенций	Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1** Осваивает основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	**З1 УК-7.1** Знать: виды физических упражнений **З2 УК-7.1** Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. **З3 УК-7.1** Знать: научно-практические 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	**У1 УК-7.2** Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. **У2 УК-7.2** Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
			УК-7.3 Укрепляет индивидуальное здоровье для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**В1 УК-7.3** 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				
	Раздел 1. Общая физическая подготовка				Промежуточная аттестация
	Тестирование				Вопросы к зачету
УК-7.1	З1 УК-7.1	З1 УК-7.1	З1 УК-7.1	З1 УК-7.1	З1 УК-7.1

	З2 УК-7.1 З3 УК-7.1	З2 УК-7.1 З3 УК-7.1	З2 УК-7.1 З3 УК-7.1	З2 УК-7.1 З3 УК-7.1	З2 УК-7.1 З3 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 форме ответов на тестовые задания, выполнения контрольных упражнений и нормативов

Примерный перечень тестовых заданий

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция	Время выполнения задания, мин
1	А	**Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:** А) Физическая подготовка Б) Физическое состояние В) Специальной физической подготовкой	УК-7	5
2	Б	Для какого подходит данный вид разминки как круговое движение тазом А) Сидячая работа Б) Стоячая работа В) Нет верного ответа	УК-7	5
3	А	**Отличительным признаком физической культуры является:** А) Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений Б) Использование природных сил для восстановления организма В) Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках	УК-7	5
4	А	**Физическая культура представляет собой:** А) Определенную часть культуры человека Б) Учебную активность В) Культуру здорового духа и тела	УК-7	5
5	А	Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются: А) Скоростная способность Б) Двигательный рефлекс В) Физическая возможность	УК-7	5
6	А	**Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:** А) Их содержанием Б) Их формой В) Скоростью их выполнения	УК-7	5
7	А	Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время: А) Спортивных игр с обилием быстрых движений Б) Бега с препятствиями В) Десятиборья	УК-7	5
8	Б	Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть: А) Удалены из зоны занятий Б) Огорожены или заблокированы от прямого касания В) Обозначены цветными ярлыками	УК-7	5
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 достижения 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 физической подготовленности.

Двигательные задания	**Курсы**	**Оценка в очках**									
		Женщины					**Мужчины**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Бег 100м (сек.)	**1** **2** **3**	16,0 15,9 15,7	16,8 16,4 16,0	17,2 17,1 17,0	17,8 17,7 17,9	19,0 18,9 18,7	13,4 13,3 13,2	14,0 13,9 13,8	14,2 14,1 14,0	14,5 14,4 14,3	14,8 14,7 14,6
Подтягивание в висе на перекладине (раз)	**1** **2** **3**						10 13 15	8 10 12	6 8 9	4 6 7	2 4 5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (раз)	**1** **2** **3**	15 16 17	12 13 14	10 11 12	9 10 11	8 9 10					
Бег 1000м (мин, сек.)	**1** **2** **3**						3.20 3.15 3.10	3.25 3.20 3.15	3.30 3.25 3.20	3.40 3.35 3.30	3.45 3.40 3.35
Бег 500м (мин., сек.)	**1** **2** **3**	2.05 2.00 1.55	2.10 2.15 2.00	2.20 2.15 2.10	2.25 2.20 2.15	2.30 2.25 2.20					

2.2. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме устного/ письменного опроса в виде ответов на 2 вопроса

Примерный перечень вопросов к зачету

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция	Время выполнения задания. мин
1.	Информационные средства в физической культуре включают в себя компьютерные, аудио- и видеопрограммы, печатные материалы. Предоставляют человеку максимальные возможности в освоении спортивного материала. Информационные технологии в физической культуре и спорте используются в: - делопроизводство педагога, тренера; - обслуживание спортивных соревнований; - научно-методическое обеспечение подготовки спортивной тренировки; - научно-методическое обеспечение физического воспитания студентов; - учебный процесс в вузах, например, диагностические комплексы оценки и мониторинга знаний	Использование информационных технологий в физической культуре и спорте	УК-7	5
2.	Оздоровительная физическая культура - это разновидность физической культуры, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям факторов внешней среды, создание оптимального фона для жизнедеятельности человека, продление активного долголетия и т. д.	Оздоровительная физическая культура и её задачи	УК-7	5
3.	Физические кондиции человека – это его состояние, форма, которые определяются совокупностью взаимосвязанных признаков, в первую очередь такими факторами, как физическая работоспособность, функциональное состояние органов и систем, пол, возраст, физическое	Физические кондиции	УК-7	5

	развитие и физическая подготовленность.			
4.	При наращивании нагрузки развиваются сила, выносливость, скорость, координация Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление Выносливость – способность организма сопротивляться переутомлению во время продолжительной и интенсивной физической активности. Скорость — это одна из форм быстроты, которая характеризуется способностью выполнять действия за минимальный промежуток времени. Координация – это взаимосвязь, согласование, приведение в соответствие	Физические качества и двигательные способности при наращивании нагрузки	УК-7	5
5.	Это дисциплина, которая изучает, как работает здоровое человеческое тело во время физических упражнений и как спорт и физическая активность способствуют здоровью и работоспособности. Инновационные достижения, базирующиеся на использовании электронных и высокоточных устройств, позволяют развиваться данной прогрессивной отрасли	Дайте определение спортивной науке	УК-7	5
6.	Кровяно́е давле́ние — давление, которое кровь оказывает на стенки кровеносных сосудов, иначе говоря, превышение давления жидкости в кровеносной системе над атмосферным. Под кровяным давлением подразумевают артериа́льное давление. Кроме него, выделяют следующие виды кровяного давления: внутрисердечное, капиллярное, венозное. При каждом ударе сердца кровяное давление колеблется между наименьшим, диастолическим и наибольшим, систолическим. Единицей измерения артериального давления является миллиметр ртутного столба (мм рт. ст.). Показатели кровяного давления могут меняться на протяжении жизни.	Артериальное давление у человека	УК-7	5
7.	Физическая величина, получаемая в результате измерения числа сердечных систол в единицу времени. Традиционно измеряется в единицах: «число ударов в минуту» (уд/мин). В спортивной практике используется как физиологический показатель нормального ритма сердцебиения и является важным признаком для первичного различения нормального ритма сердца и разнообразных нарушений ритма сердца (аритмий).	Частота сердечных сокращений	УК-7	5
8.	Это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе труда и включающих в себя квалификацию и личностные характеристики работников: их физиологические и социально-психологические особенности (здоровье, интеллект), а также адаптированность, в том числе мобильность, мотивируемость, инновационность, профориентированность и профпригодность.	Качество рабочей силы	УК-7	5
9.	К основным составляющим организации здорового образа жизни студента относят: - режим труда и отдыха; - организацию сна; - режим питания; - организацию двигательной активности; - выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания; - профилактику вредных привычек	Здоровый образ жизни студентов	УК-7	5
10.	Средства восстановления делятся на три группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства восстановления определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха К медико-биологическим средствам относятся: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, бани и т.д. К психотерапии относятся внушенный сон-отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, к психопрофилактике — психорегулирующая тренировка (индивидуальная и коллективная), к психогигиене — разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.	Средства восстановления работоспособности	УК-7	5
11.	Чтобы уменьшить риск травматизма при занятии спортом, необходимо соблюдать меры профилактики: - выполнять разминку перед началом тренировки; - носить правильно подобранную обувь и одежду; - придерживаться правильной программы тренировок; - занятия должны быть систематическими; - полноценно отдыхать и высыпаться; - правильно питаться.	Меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой	УК-7	5
12.	Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на достижение хорошего здоровья, физического и двигательного развития. Это вид воспитания, который подразумевает обучение физическим упражнениям, формирование физических навыков, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях	Физическое воспитание	УК-7	5

13.	Современной наукой доказано, что основой происхождения физкультуры является труд. Но бег, метание, плавание и поднятие тяжестей стали считаться физическими упражнениями только тогда, когда человек начал сознательно использовать их для развития своих физических качеств и выделил в самостоятельный вид деятельности.	Основа возникновения физического воспитания в обществе	УК-7	5
14.	Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников	Дайте определение понятию «с**порт»**	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.	ЗОЖ человека, помогает сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска ЗОЖ предполагает упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек	Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	УК-7	5
17.	Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.	**Главная причина нарушения осанки**	УК-7	5
18.	**Это комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает** некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.	Дайте определение понятию «р**итм» в спорте**	УК-7	5
19.	Это феномен в видах спорта на выносливость, таких как марафоны или бег по шоссе (а также в других видах спорта), при котором спортсмен, который запыхался и слишком устал, чтобы продолжать (известный как "удар о стену"), внезапно находит в себе силы продолжать добиваться наивысших результатов с меньшими усилиями. Это когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.	**«второе дыхание» при физических нагрузках**	УК-7	5
20.	Область деятельности человека, поддерживающая и укрепляющая его здоровье. Это часть общей культуры и представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации	**Физическая культура**	УК-7	5
21.	**Это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. В сравнении с другими физическими качествами, например, силой и быстротой выносливость более многокомпонентное качество**	Дайте определение понятию «выносливость»	УК-7	5
22.	Являются катализаторами для многих химических процессов в организме. Витамины способствуют нормальному росту клеток и развитию всего организма. Важную роль играют витамины в поддержании иммунных реакций организма, обеспечивающих его устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды. Это имеет существенное значение в профилактике инфекционных заболеваний. Витамины смягчают или устраняют неблагоприятное действие на организм человека многих лекарственных препаратов	**Значение витаминов для организма человека**	УК-7	5
23.	Заключаются в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности. Врачебный контроль. Правила личной гигиены. Качественная разминка и разогрев мышц. Правильное выполнение техники движений. Адекватный расчет сил и возможностей, соблюдение режима дня. Баланс между силой и гибкостью. Соблюдение методических принципов. Квалификация преподавателя.	В чем заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой	УК-7	5
24.	**Это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, способность поддерживать высокую скорость в течение максимально продолжительного времени. О скоростной выносливости принято говорить применительно к упражнениям циклического характера (бег, ходьба, плавание, гребля, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, баскетбол)**	Скоростная способность человека	УК-7	5
25.	Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия. Мышцы человека укрепляются Организм человека приобретает выносливость Ткани и клетки всего организма снабжаются кислородом Укрепляется сердце и сосудистая система, организм хорошо снабжается кровью Ускоряется обмен веществ, и образуются новые мышечные волокна. Жир	**Влияние физических упражнений на организм человека**	УК-7	5

	заменятся мышечными волокнами Состояние нервной системы улучшается Увеличивается быстрота, и ориентировка движений становятся координированными Сердце хорошо сокращается и начинает работать в хорошем режиме			
26.	Это индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки	**Дайте определение понятию «двигательные способности»**	УК-7	5
27.	Это способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности. К ним относятся силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общая и специфическая выносливость	**Двигательные физические способности**	УК-7	5
28.	Это процесс использования двигательных действий и других средств физического воспитания (природных, гигиенических, вспомогательных) с целью организации активного отдыха	физическая рекреация	УК-7	5
29.	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
30.	Динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов, систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства	Дайте определение физическому развитию	УК-7	5
31.	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
32.	Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности	Профессионально-прикладная физическая подготовка	УК-7	5
33.	Наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность	Физическое совершенство	УК-7	5
34.	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
35.	Основными показателями уровня физической подготовленности и спортивных результатов являются соматометрические (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ширина плеч, таза, бедер, окружность головы), соматоскопические (жироотложение степень развития подкожно-жировой клетчатки, распределение; степень развития мускулатуры, половое развитие) и физиометрические (жизненная емкость легких, артериальное давление, мышечная сила рук)	Показатели, характеризующие физическое развитие человека.	УК-7	5
36.	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
37.	Простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности. Тонус нервной системы и работоспособность головного мозга могут поддерживаться долгое время, если сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуются с их последующим растяжением и расслаблением. Такой режим движений характерен для ходьбы, бега, передвижения на лыжах, коньках и др	Физические упражнения, наиболее эффективные для повышения умственной работоспособности профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня	УК-7	5

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.	Тестовые задания	систематически на практических занятиях / письменно и устно / в личном кабинете	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	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 6

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

Общие критерии и шкала оценивания результатов для допуска к промежуточной аттестации

Таблица 7

Наименование оценочного средства		Балльная шкала
1.	Тестирование	0-100 баллов
	Итого:	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 зачетах 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 8

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

Приложение 2

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

_____ Л.М. Инаходова
«____» _____ 20__ г.

Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины (модуля)

Б1.О.01.08 «Физическая культура и спорт»

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)

Приложение 3

Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.О.01.08 «Физическая культура и спорт»

Код и направление подготовки (специальность)	**09.03.02 Информационные системы и технологии**
Направленность (профиль)	**Информационные системы и технологии**
Квалификация	**бакалавр**
Форма обучения	**заочная**
Год начала подготовки	**2022**
Выпускающая кафедра	**Инженерные технологии**
Кафедра-разработчик	**Инженерные технологии**
Объем дисциплины, ч. / з.е.	**72 / 2**
Форма контроля (промежуточная аттестация)	**зачет, зачет**

Курс	Час. / з.е.	Лек. зан., час.	Лаб. зан., час.	Практич. зан., час.	КСР	СРС	Контроль	Форма контроля
1	36 / 1	-	-	6	0	26	4	зачет
2	36 / 1	-	-	6	0	26	4	зачет
Итого	72 / 2	-	-	12	0	52	8	зачет, зачет

Универсальные компетенции:	
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
Общепрофессиональные компетенции:	
не предусмотрены учебным планом	
Профессиональные компетенции:	
не предусмотрены учебным планом	

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

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

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме ответов на тестовые задания, выполнения контрольных упражнений и нормативов и промежуточный контроль в форме зачетов.