




**САМАРСКИЙ  
ПОЛИТЕХ**  
Опорный университет

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.01.04 «Физическая культура и спорт»

Код и направление подготовки (специальность)	<u>38.03.02 Менеджмент</u>
Направленность (профиль)	<u>Экономика и управление на предприятиях топливно-энергетического комплекса</u>
Квалификация	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения	<u>Очно-заочная</u>
Год начала подготовки	<u>2022</u>
Выпускающая кафедра	<u>Инженерные технологии</u>
Кафедра-разработчик	<u>Инженерные технологии</u>
Объем дисциплины, ч. / з.е.	<u>72 / 2</u>
Форма контроля (промежуточная аттестация)	<u>Зачет</u>

Белебей 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (далее – РПД) разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 «Менеджмент», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 970, 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

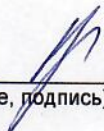
К.Т.Н., доцент  
(степень, ученое звание, подпись)

  
А.А. Цынаева  
(ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы

К.Э.Н., доцент  
(степень, ученое звание, подпись)

  
О.В. Валеева  
(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) .....	10
7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения .....	11
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем .....	11
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	11
10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) .....	4
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
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<b>В1 УК-7.1</b> Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			<b>УК-7.2</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<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> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<b>31 УК-7.3</b> Знать: виды физических упражнений <b>32 УК-7.3</b> Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества <b>33 УК-7.3</b> Знать: научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни

**Общепрофессиональные компетенции**

Таблица 2

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

**Профессиональные компетенции**

Таблица 3

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

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

Место дисциплины в структуре образовательной программы: обязательная часть.

Таблица 4

Код компетенции	Предшествующие дисциплины	Параллельно осваиваемые дисциплины	Последующие дисциплины
не предусмотрены учебным планом			

**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
<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>64</b>	<b>64</b>
составление конспектов по темам / рефератов	64	64
<b>Формы текущего контроля успеваемости</b>	Контрольные упражнения и нормативы. Конспект / Реферат.	Контрольные упражнения и нормативы. Конспект / Реферат.
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>
<b>Контроль</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>ИТОГО: час.</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>ИТОГО: з.е.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

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

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

Таблица 6

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы						Всего часов
		ЛЗ	ЛР	ПЗ	КСР	КСР	Контроль	
1	Общая физическая подготовка	-	-	4	64	-	4	72
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>72</b>

**4.1. Содержание лекционных занятий**

Таблица 7

№ ЛЗ	Наименование раздела	Тема лекции	Содержание лекции (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>1</b>				
1	Общая физическая подготовка	Разработка комплексов упражнений	Разработка комплексов утренней гимнастики (2 комплекса по 8-12 упражнений). Разработка комплексов упражнений, с учётом профессиональной подготовки (2 комплекса по 8-12 упражнений)	2
2	Общая физическая подготовка	Разработка комплексов упражнений	Разработка комплексов производственной гимнастики (2 комплекса по 8-12 упражнений). Разработка комплексов упражнений для развития гибкости (1 комплекс по 8-12 упражнений). Разработка комплексов упражнений для развития силы (1 комплекс по 8-12 упражнений).	2

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

#### 4.4. Содержание самостоятельной работы

Таблица 10

№ п/п	Наименование раздела	Вид самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Кол-во часов
<b>1</b>				
1	Общая физическая подготовка	Составление конспектов по темам / рефератов:	1. «Роль физической культуры и спорта в становлении личности будущего специалиста». 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».	16
2	Общая физическая подготовка	Составление конспектов по темам / рефератов:	1. «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».	16
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.	16
4	Общая физическая подготовка	Составление конспектов по темам / рефератов:	Основы здорового образа жизни студентов технического вуза	16
<b>Итого за :</b>				<b>64</b>
<b>Итого:</b>				<b>64</b>

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

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

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

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

Бег 100м.

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

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

Рассмотрим каждую фазу.

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

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

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

По команде «Марш!» начинается активный бег.

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

Основные ошибки при выполнении высокого старта:

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

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

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

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

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

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

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

Попытка не засчитана, если:

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

Подтягивание в вися на высокой перекладине – упражнение, выполняемое под весом собственного тела.

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

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

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

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

В целях усиления ОФП на занятиях следует использовать следующие упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

Также для этой группы предлагаем выполнять следующие варианты подтягиваний:

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

Все эти виды подтягиваний можно выполнять и с отягощением.

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

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

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамьи.

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

Запрещено:

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

Ошибки:

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

Бег на дистанцию 1000 и 500 метров.

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

Главная цель правильной техники бега – экономичное продвижение вперед при сохранении максимальной скорости на протяжении дистанции.

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

Условно технику бега на 1000 и 500 метров можно разделить на следующие фазы: старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Рассмотрим каждую фазу по отдельности.

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

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

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



Студенты сдают контрольный норматив в беге на 1000 и 500 метров по кругу. Поэтому рассмотрим технику бега по прямой дистанции и по повороту.

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

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

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

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

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

Угол на гимнастической стенке.

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

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

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

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

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

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

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

Ошибки:

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

Прыжки со скакалкой за 30 с.

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

Напрыгивание на высоту 30 см за 1 мин.

Стоя на полу перед тумбой, ноги на ширине плеч:

– Согнуть ноги в коленях.

– Используя одновременный взмах обеих рук, запрыгнуть на тумбу.

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

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

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

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

2. Упражнения для шеи.

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

Упражнения силового характера должны предшествовать упражнениям на растягивание.

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

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

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

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

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

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

Целью написания конспектов / рефератов является:

- привитие студентам навыков библиографического поиска необходимой литературы (на бумажных носителях, в электронном виде);

- привитие студентам навыков компактного изложения мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу в письменной форме, научно грамотным языком и в хорошем стиле;

- приобретение навыка грамотного оформления ссылок на используемые источники, правильного цитирования авторского текста;

- выявление и развитие у студента интереса к определенной научной и практической проблематике с тем, чтобы исследование ее в дальнейшем продолжалось в подготовке и написании курсовых и дипломной работы и дальнейших научных трудах.

Основные задачи студента при написании конспекта / реферата:

- с максимальной полнотой использовать литературу по выбранной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно подобранную) для правильного понимания авторской позиции;

- верно (без искажения смысла) передать авторскую позицию в своей работе;

- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с тем или иным автором по данной проблеме.

Требования к содержанию:

- материал, использованный в конспекте / реферате, должен относиться строго к выбранной теме;

- необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.)

- при изложении следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по научным школам;

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

Структура конспекта / реферата

- Конспект / реферат начинается с титульного листа.

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

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

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

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

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

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

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

При цитировании необходимо соблюдать следующие правила:

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

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

#### 4. Методические указания по самостоятельной работе

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

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

Самостоятельная работа реализуется:

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

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

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

Таблица 11

№ 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.]. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 63 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/91806.html">http://www.iprbookshop.ru/91806.html</a>	ЭР		+
2.	Виноградова, Е. Ю. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям и лабораторным работам / Е. Ю. Виноградова, Е. Д. Безруков. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2016. — 174 с. — ISBN 978-5-7964-1928-1. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/90938.html">http://www.iprbookshop.ru/90938.html</a>	ЭР	+	
3.	Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол: учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 51 с. — ISBN 978-5-7782-3332-4. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/91470.html">http://www.iprbookshop.ru/91470.html</a>	ЭР	+	
4.	Методика подготовки и проведения физкультурно-спортивных мероприятий: учебно-методическое пособие / Смолин Ю.В.,	ЭР		+

	Челябинский государственный институт культуры: 2006.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks  56445">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks  56445</a>			
5.	Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта; Оренбургская государственная медицинская академия, 2014.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu</a>	ЭР	+	
6.	Шулятьев, В. М. Студенческий волейбол: учебное пособие / В. М. Шулятьев. — Москва: Российский университет дружбы народов, 2011. — 196 с. — ISBN 978-5-209-03544-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/11555.html">https://www.iprbookshop.ru/11555.html</a>	ЭР	+	

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

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

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

### Программное обеспечение

Таблица 12

№ п/п	Название	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)	Правообладатель (производитель)	Страна происхождения (иностранное или отечественное)
1.	LibreOffice Writer	свободно распространяемое	The Document Foundation	иностранное
2.	LibreOffice Impress	свободно распространяемое	The Document Foundation	иностранное
3.	LibreOffice Calc	свободно распространяемое	The Document Foundation	иностранное
4.	Adobe Reader	свободно распространяемое	Adobe Systems Incorporated	иностранное
5.	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»	лицензионное	НПО «ВМИ»	отечественное
6.	Антивирус Касперского	лицензионное	Лаборатория Касперского	отечественное
7.	Яндекс.Браузер <a href="https://browser.yandex.com">https://browser.yandex.com</a>	свободно распространяемое	Яндекс	отечественное
8.	Архиватор 7-Zip	свободно распространяемое	7-zip.org	иностранное
9.	K-Lite Codec Pack <a href="https://codecguide.com">https://codecguide.com</a>	свободно распространяемое	CODEC GUIDE	иностранное

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

Таблица 13

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

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

### Практические занятия

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.

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

по дисциплине

**Б1.О.01.04 «Физическая культура и спорт»**

<b>Код и направление подготовки (специальность)</b>	<b>38.03.02 Менеджмент</b>
<b>Направленность (профиль)</b>	<b>Экономика и управление на предприятиях топливно-энергетического комплекса</b>
<b>Квалификация</b>	<b>бакалавр</b>
<b>Форма обучения</b>	<b>очно-заочная</b>
<b>Год начала подготовки</b>	<b>2022</b>
<b>Выпускающая кафедра</b>	<b>Инженерные технологии</b>
<b>Кафедра-разработчик</b>	<b>Инженерные технологии</b>
<b>Объем дисциплины, ч. / з.е.</b>	<b>72 / 2</b>
<b>Форма контроля (промежуточная аттестация)</b>	<b>зачет</b>

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

**Универсальные компетенции**

Таблица 1

Наименование категории (группы) компетенций	Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<b>В1 УК-7.1</b> Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			<b>УК-7.2</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<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> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<b>31 УК-7.3</b> Знать: виды физических упражнений <b>32 УК-7.3</b> Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества <b>33 УК-7.3</b> Знать: научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни

**Общепрофессиональные компетенции**

Таблица 2

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

**Профессиональные компетенции**

Таблица 3

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

**Матрица соответствия оценочных средств запланированным результатам обучения**

Таблица 4

Код и индикатор достижения компетенции	Оценочные средства	
	Текущий контроль	
	Раздел 1. Общая физическая подготовка	Промежуточная аттестация
	Составление конспектов по темам / рефератов Контрольные упражнения и нормативы	Вопросы к зачету
УК-7.1	В1 УК-7.1	В1 УК-7.1
УК-7.2	У1 УК-7.2	У1 УК-7.2

	У2 УК-7.2	У2 УК-7.2
УК-7.3	31 УК-7.3	31 УК-7.3
	32 УК-7.3	32 УК-7.3
	33 УК-7.3	33 УК-7.3

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

### **2.1. Формы текущего контроля успеваемости**

Во время теоретического обучения студенты сдают контрольные точки, которые осуществляются путем выполнения соответствующего задания в личном кабинете.

#### **Примерные темы для написания конспекта / реферата**

1. Особенности занятий избранным видом спорта.
2. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Баскетбол
5. Виды массажа
6. Виды физических нагрузок, их интенсивность
7. Влияние физических упражнений на мышцы
8. Волейбол
9. Закаливание
10. Здоровый образ жизни
11. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
12. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
13. Общая физическая подготовка: цели и задачи
14. Организация физического воспитания
15. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
16. Питание спортсменов
17. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные ФИФА
18. Развитие быстроты
19. Развитие двигательных способностей
20. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
21. Развитие силы и мышц
22. Развитие экстремальных видов спорта
23. Роль физической культуры
24. Спорт высших достижений
25. Утренняя гигиеническая гимнастика
26. Физическая культура и физическое воспитание
27. Физическое воспитание в семье
28. Значение двигательной активности для здоровья человека.
29. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность.
30. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
31. Средства восстановления организма после физической нагрузки.
32. Корректирующая гимнастика для глаз.
33. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
34. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
35. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
36. Русские национальные виды спорта и игры.
37. Национальные виды спорта и игры народов мира.
38. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
39. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
40. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма человека.
41. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
42. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
43. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
44. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
45. Здоровье человека и факторы его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ).



46. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п.
47. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
48. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
49. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
50. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
51. Крупнейшие спортивные сооружения России.
52. Физкультура как средство всестороннего развития личности. Понятие о физкультуре и спорте.
53. Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья.
54. Общая физическая подготовка и её значение.
55. Специальная физическая подготовка и её значение.
56. Формирование правильной осанки. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки.
57. Утомление как временное нарушение координации и снижение работоспособности. Средства и методы снятия утомления.

### Контрольные упражнения и нормативы физической подготовленности.

Таблица 5

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

### 2.2. Формы промежуточной аттестации

Зачёт по дисциплине проходит в период экзаменационной сессии в виде устного зачёта.

#### Примерный перечень вопросов для подготовки к зачёту

1. Дать определение понятия физическая культура. Компоненты физической культуры.
2. Основные виды физической культуры.
3. Что понимают под методами физического воспитания?
4. Дать определение социальным функциям физической культуры в вузе.
5. Дать определение определению понятия организм. Перечислить основные системы организма.
6. Как подразделяются методы строгого регламентированного упражнения?
7. В чем заключается сущность методов строгого регламентирования упражнения?
8. В чем состоит сущность метода сопряженного воздействия?
9. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?
10. Какой метод является основным в физическом воспитании и спорте при развитии быстроты двигательной реакции?
11. При сравнительно несложной технике двигательного действия какой метод разучивания является ведущим?
12. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?
13. Какими принципами руководствуются при подборе средств профессионально-прикладной физической подготовки?
14. Методика обучения техники бега на средние и длинные дистанции. Тренировка бегуна на дистанции.
15. Методика обучения технике прыжка в высоту способом перешагивания, перекидным, фосбери-флоп.
16. Дать определение понятию гипокинезия.
17. Что такое «стретчинг»?
18. Какой метод является основным методом развития гибкости?

19. Какие упражнения используют в качестве средств развития гибкости?
20. Какой метод является основным при разучивании новых координационных достаточно сложных двигательных действий?
21. Перечислите факторы, определяющие здоровый образ жизни.
22. Дать определение понятию утомление. Перечислить виды утомления.
23. Перечислите субъективные и объективные факторы, которые отражены на психофизическом состоянии студентов.
24. Перечислите основные факторы, влияющие на суточную работоспособность студентов.
25. Перечислите разновидности умственного труда.
26. Перечислите основные средства повышения двигательной активности.
27. Дайте определение понятию «утренняя гигиеническая гимнастика».
28. Перечислите основные принципы физического воспитания.
29. Дать определение понятию «двигательное умение».
30. Перечислите основные физические (двигательные) качества.
31. Перечислите формы самостоятельных занятий по физической культуре.
32. Дать определение понятию «спорт».
33. Перечислите группы видов спорта, представленные в современной практике физического воспитания в зависимости от характера деятельности спортсмена, источника и способа достижения спортивного результата (Л.П. Матвеев, 1991).
34. Даты проведения Олимпийских игр нашего времени.
35. Перечислите разновидности бега в лёгкой атлетике.
36. Перечислите группы видов спорта в зависимости от характера соревновательной деятельности.
37. Назовите цель и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
38. Перечислите виды контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
39. Дать определение понятию «самоконтроль».
40. Дать определение понятию «утомление».
41. Что следует понимать под термином «метод» в спортивной тренировке?
42. Что относят к основным средствам физического воспитания и обучения в спортивных играх?
43. Дайте оценку состоянию сердечно-сосудистой системы.
44. Как называется система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем?
45. Занятия, какими видами спорта наиболее эффективны для повышения работоспособности сердца?
46. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?
47. Для какой формы физических тренировок используют упражнение глубокие выпады без веса?
48. Перечислите правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
49. Какие упражнения надо чаще применять для развития вестибулярной устойчивости?
50. Охарактеризуйте профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП).
51. На основе чего строится профессионально-прикладная физическая подготовка?
52. Перечислите и раскройте формы занятий производственной гимнастикой.
53. Перечислите основные задачи ППФП.
54. Назовите характеристики компонентов физической культуры «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство».
55. Основной критерий физкультурно-спортивной деятельности.
56. Содержательные основы рекреативной физической культуры.
57. Назовите основные функции физической культуры.
58. Назовите основные формы и виды физических упражнений.
59. Расскажите основные цели занятий физической культурой.
60. Расскажите о роли и значении физической культуры в жизни человека и общества.
61. Расскажите о здоровом образе жизни и факторах его определяющих.
62. Расскажите о методах, способах и средствах пропаганды здорового образа жизни.
63. Расскажите о сущности понятия «общественное здоровье».
64. Расскажите об основных гигиенических факторах, воздействующих на организм человека.
65. Расскажите об организации здорового образа жизни студента и об основах личной гигиены.
66. Расскажите об особенностях составляющих здорового образа жизни: режиме труда, отдыха, двигательной активности, закаливании.
67. Расскажите о вредных привычках, их влиянии на организм человека. Профилактика вредных привычек.
68. Расскажите об отражении здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
69. Расскажите о средствах физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.
70. Дайте объяснение научно-практическим основам физической культуры и здорового образа жизни.

## 2.2.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации

Номер задания	Содержание вопроса	Компетенция	Время выполнения задания, мин
1	Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает: а) физическую и интеллектуальную активность; б) регулярное обращение к врачу; в) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек; г) рациональное питание и закаливание.	УК-7	2
2	Для какого вида работы подходит такой вид разминки как круговое движение тазом? а) сидячая работа б) стоячая работа в) нет верного ответа	УК-7	2
3	<i>Зачем укреплять мышцы спины?</i> а) чтобы облегчить повседневную жизнь б) чтобы улучшить осанку, и слаженное функционирование внутренних органов в) для правильного выполнения упражнений	УК-7	2
4	<i>Какие упражнения подходят для снятия умеренной боли в пояснице?</i> а) приседания у стены б) растяжка «ракушка» в) поза кошка корова г) упражнение со стулом	УК-7	2
5	Результатом физической подготовки являются: а) физическое развитие индивидуума; б) физическое воспитание в) физическая подготовленность г) физическое совершенство. д) физическая культура	УК-7	2
6	Какое из упражнений используют для растяжки? а) выпрыгивание б) глубокие выпады без веса в) эллипсоиды г) климбер	УК-7	2
7	Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности: а) физическая подготовка; б) физическое совершенство; в) физическая культура; г) физическое состояние специальной физической подготовкой	УК-7	2
8	Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе: а) результаты научных исследований б) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности в) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости 4действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними г) желание заниматься физическими упражнениями д) специальной физической подготовкой	УК-7	2
9	Спорт это: а) Диета, упражнения, правильное дыхание. б) Физические упражнения и тренировки. в) Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников	УК-7	2
10	Влияние физических упражнений на организм человека: а) Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия. б) Нейтральное, даже если заниматься усердно Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей	УК-7	2
11	На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат: а) показатели телосложения	УК-7	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>b) показатели здоровья</li> <li>c) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков</li> <li>d) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.</li> </ul>		
12	<p>Для какой области тела подходит упражнение «лыжник»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) плечи и мышцы предплечья</li> <li>b) колени и мышцы таза</li> <li>c) мышцы живота</li> <li>d) мышцы шейного отдела</li> </ul>	УК-7	2
13	<p>Физические упражнения это:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) такие двигательные действия, которые направлены на формирования двигательных умений и навыков</li> <li>b) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма</li> <li>c) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям</li> <li>d) виды двигательных действий, направленных на изменения форм разьяснение, доказательство телосложения и развитие физических качеств.</li> <li>e) разьяснение, доказательство</li> </ul>	УК-7	2
14	<p>Под техникой физических упражнений понимают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью</li> <li>b) способы выполнения двигательных действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление</li> <li>c) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так элементов содержание данного упражнения</li> <li>d) видимую форму, которая характеризуется соотношениям пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения, разьяснение, доказательство</li> </ul>	УК-7	2
15	<p>Главной причиной нарушения осанки является:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.</li> <li>b) Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.</li> </ul> <p>Слабые мышцы спины.</p>	УК-7	2
16	<p>Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются вовремя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Спортивных игр с обилием быстрых движений.</li> <li>b) Бега с препятствиями.</li> <li>c) Десятиборья.</li> </ul>	УК-7	2
17	<p>Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) их содержанием</li> <li>b) их формой</li> <li>c) скоростью их выполнения</li> </ul>	УК-7	2
18	<p>Так называемое “второе дыхание” наступает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.</li> <li>b) Когда мышцы входят в удобный ритм работы.</li> <li>c) Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.</li> </ul>	УК-7	2
19	<p>Двигательные физические способности это:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Способности двигаться и принимать нагрузки.</li> <li>b) Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.</li> <li>c) Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.</li> </ul>	УК-7	2
20	<p>Физическая культура представляет собой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.</li> <li>b) Различные занятия в спортивных секциях.</li> <li>c) Культуру занятия профессиональным спортом.</li> </ul>	УК-7	2
21	<p>Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Нет, не следует.</li> <li>b) По желанию самого спортсмена.</li> <li>c) Да, под присмотром спортивного врача.</li> </ul>	УК-7	2
22	<p>Какие виды спорта тренируют дыхание?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.</li> <li>b) Большой теннис, плавание, волейбол.</li> <li>c) Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта</li> </ul>	УК-7	2
23	<p>Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Комплекс.</li> <li>b) Группа</li> </ul>	УК-7	2

	с) Алгоритм.		
24	Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки? а) да, можно б) нет, нельзя с) можно только под присмотром спортивного врача или тренера	УК-7	2
25	Что является древнейшей формой организации физической культуры? а) игры б) единоборство с) бег д) соревнования на колесницах	УК-7	2
26	В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?	УК-7	5
27	Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:	УК-7	5
28	Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:	УК-7	5
29	Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...	УК-7	5
30	Назовите основные физические качества человека:	УК-7	5
31	Что такое кросс?	УК-7	5
32	Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:	УК-7	5
33	Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:	УК-7	5
34	Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?	УК-7	5
35	Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?	УК-7	5
36	Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:	УК-7	5
37	Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:	УК-7	5
38	Пять олимпийских колец символизируют:	УК-7	5
39	Результатом физической подготовки является:	УК-7	5
40	Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции:	УК-7	5
41	_____ это – диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников	УК-7	5
42	Главной причиной нарушения _____ является малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза	УК-7	5
43	В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?	УК-7	5
44	двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям это - _____	УК-7	5
45	Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке	УК-7	5
46	Сколько игроков волейбольной команды может одновременно находиться на площадке	УК-7	5
47	Какие виды спорта тренируют дыхание?	УК-7	5
48	Что в легкой атлетике делают с ядром?	УК-7	5
49	Для чего используют упражнение глубокие выпады без веса?	УК-7	5
50	Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?	УК-7	5
51	При подборе средств профессионально-прикладной физической подготовки руководствуются следующими принципами: а) выбранные средства должны обеспечивать не только специальную, но и общую физическую подготовку б) необходимо комплексное использование средств физического воспитания с) величина тренировочных воздействий на организм при выполнении упражнений должна быть максимальной	УК-7	2
52	При подборе прикладных физических упражнений важно чтобы их психофизиологическое воздействие было максимально _____ для решения конкретных задач профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7	5
53	Профессионально-прикладная физическая подготовка строится на основе .....	УК-7	5
54	Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется.....	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.	Контрольные упражнения и нормативы	систематически на практических занятиях /письменно и устно / в личном кабинете	экспертный	По пятибалльной шкале	ведомость текущего контроля
2.	Конспект / Реферат	систематически на практических занятиях / письменно и устно / в личном кабинете	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 реферата

Таблица 11

Шкала оценивания	Критерии оценки	Кол-во баллов
«Отлично»	выставляется студенту, если он исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает материал, умеет тесно увязывать теорию с практикой, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.	(38-50) баллов
«Хорошо»	выставляется студенту, если он по существу излагает материал, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения. Знает наиболее важные закономерности	(26-37) баллов
«Удовлетворительно»	выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала. Знает перечень наиболее важных категорий, основные направления взаимодействия указанных категорий. Умеет определять смысл. Владеет основными методами способами и средствами получения, хранения, переработки информации.	(13-25) баллов
«Неудовлетворительно»	выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями отвечает на практикоориентированные вопросы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	(0-12) баллов

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

Таблица 12

Шкала оценивания	Критерии оценки	Кол-во баллов
«Отлично»	«Отлично» выставляется, если студент активно работает в течение всего занятия, движения или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет контрольный норматив.	(38-50) баллов
«Хорошо»	«Хорошо» выставляется при условии соблюдения следующих требований: студент активно работает в течение занятия и при выполнении упражнений действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	(26-37) баллов
«Удовлетворительно»	«Удовлетворительно» выставляется в том случае, когда студент в целом	(13-25)

	овладел техникой выполнения движения и в основном выполняет правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных условиях.	баллов
«Неудовлетворительно»	«Неудовлетворительно» выставляется в случае, когда студент обнаружил несостоятельность при выполнении движения и движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Неточность, нечеткость в движении.	(0-12) баллов

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

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

Таблица 13

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

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

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

Основанием для определения оценки на 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 14

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

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

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

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

**Б1.О.01.04 «Физическая культура и спорт»**

по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 «Менеджмент» по направленности (профилю)  
подготовки «Экономика и управление на предприятиях топливно-энергетического комплекса»  
**на 20\_\_/20\_\_ учебный год**

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

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

Разработчик дополнений и изменений:

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

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

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



## Аннотация рабочей программы дисциплины

## Б1.О.01.04 «Физическая культура и спорт»

Код и направление подготовки (специальность)	38.03.02 Менеджмент
Направленность (профиль)	Экономика и управление на предприятиях топливно-энергетического комплекса
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очно-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

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

<b>Универсальные компетенции:</b>	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
<b>Общепрофессиональные компетенции:</b>	
не предусмотрены учебным планом	
<b>Профессиональные компетенции:</b>	
не предусмотрены учебным планом	

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

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

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