МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный технический университет»
(ФГБОУ ВО «СамГТУ»)

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе
_____ / О.В. Юсупова
"_____" _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.01.07 «Физическая культура и спорт»

Код и направление подготовки (специальность)	18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии
Направленность (профиль)	Охрана окружающей среды и рациональное использование природных ресурсов
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Заочная
Год начала подготовки	2023
Институт / факультет	Институт нефтегазовых технологий (ИНГТ)
Выпускающая кафедра	кафедра "Химическая технология и промышленная экология"
Кафедра-разработчик	кафедра "Физическое воспитание и спорт"
Объем дисциплины, ч. / з.е.	72 / 2
Форма контроля (промежуточная аттестация)	Зачет

Самара 2023

Б1.О.01.07 «Физическая культура и спорт»

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) **18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от № 923 от 07.08.2020 и соответствующего учебного плана.

Разработчик РПД:

Доцент, кандидат технических наук, доцент (должность, степень, ученое звание)	Е.Г Турбина (ФИО)
Заведующий кафедрой	В.Н. Трофимов, кандидат педагогических наук, доцент (ФИО, степень, ученое звание)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методического совета факультета / института (или учебно-методической комиссии)	А.Ю Чуркина, доцент (ФИО, степень, ученое звание)
Руководитель образовательной программы	Б.Ю. Смирнов, кандидат химических наук, доцент (ФИО, степень, ученое звание)
Заведующий выпускающей кафедрой	О.В. Тупицына, доктор технических наук, доцент (ФИО, степень, ученое звание)

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы 4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся 5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий 5
4.1 Содержание лекционных занятий 5
4.2 Содержание лабораторных занятий 6
4.3 Содержание практических занятий 6
4.4. Содержание самостоятельной работы 6
5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю) 7
6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения 8
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем 8
8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) 9
9. Методические материалы 9
10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) 15

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

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (знать, уметь, владеть, соотнесенные с индикаторами достижения компетенции)
Универсальные компетенции			
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 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспита-ния на укрепление здоровья, профилактику профессиональных за-болеваний	Владеть Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни
			Знать Виды физических упражнений
			Уметь Роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.
		УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровитель-ной или адаптивной физической культуры	Владеть Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
			Знать Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.
			Уметь Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы: **базовая часть**

Код компетенции	Предшествующие дисциплины	Параллельно осваиваемые дисциплины	Последующие дисциплины

УК-7			Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы; Производственная практика: преддипломная практика; Производственная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика; Элективные курсы по физической культуре и спорту

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

Вид учебной работы	Всего часов / часов в электронной форме	3 семестр часов / часов в электронной форме
Аудиторная контактная работа (всего), в том числе:	2	2
Практические занятия	2	2
Самостоятельная работа (всего), в том числе:	66	66
подготовка к зачету	20	20
составление конспектов	46	46
Контроль	4	4
Итого: час	72	72
Итого: з.е.	2	2

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

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
		ЛЗ	ЛР	ПЗ	СРС	Всего часов
1	Виды спорта и системы физических упражнений	0	0	2	66	68
	Контроль	0	0	0	0	4
	Итого	0	0	2	66	72

4.1 Содержание лекционных занятий

Учебные занятия не реализуются.

4.2 Содержание лабораторных занятий

Учебные занятия не реализуются.

4.3 Содержание практических занятий

№ занятия	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов / часов в электронной форме
3 семестр				
1	Виды спорта и системы физических упражнений	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация видов спорта. Системы физических упражнений. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки в условиях вуза. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Краткая характеристика некоторых видов спорта в университете.	2
			Итого за семестр:	**2**
			Итого:	**2**

4.4. Содержание самостоятельной работы

Наименование раздела	Вид самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов
3 семестр			
Виды спорта и системы физических упражнений	Составление конспектов	Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация видов спорта. Системы физических упражнений. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Методы, применяемые в лечебной физкультуре. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки в условиях вуза. Краткая характеристика некоторых видов спорта в университете (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, лёгкая атлетика, лыжный спорт).	46

Виды спорта и системы физических упражнений	Подготовка к зачету	Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация видов спорта. Системы физических упражнений. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Методы, применяемые в лечебной физкультуре. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки в условиях вуза. Краткая характеристика некоторых видов спорта в университете (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, лёгкая атлетика, лыжный спорт).	20
		Итого за семестр:	**66**
		Итого:	**66**

5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю)

№ п/п	**Библиографическое описание**	**Ресурс НТБ СамГТУ** (ЭБС СамГТУ, IPRbooks и т.д.)
Основная литература		
1	Основы теории и методики физической культуры и спорта; Евразийский открытый институт, 2011. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11049.html	Электронный ресурс
2	Педагогика физической культуры : учеб. / ред. С. Д. Неверкович .- 2-е изд., перераб. и доп..- М., Академия, 2013.- 362 с.	Электронный ресурс
3	Физическая культура : Учеб. для вузов / А. Б. Муллер [и др.].- М., Юрайт, 2013.- 424 с.	Электронный ресурс
4	Физическая культура и физическая подготовка; **ЮНИТИ-ДАНА**, 2020.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu||iprbooks||123374	Электронный ресурс
5	Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов .- 12-е изд., испр. .- М., Академия, 2014.- 479 с.	Электронный ресурс
Дополнительная литература		
6	Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта : учеб. / Б. Р. Голощапов .- 10-е изд., стер..- М., Академия, 2013.- 311 с.	Электронный ресурс
7	Теория и методика физической культуры и спорта; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu||iprbooks||85832	Электронный ресурс
8	Элективный курс «Физическая культура и спорт» для студентов специальной медицинской группы : учебно-методическое пособие / А. Х. Абзалова [и др.]; Самарский государственный технический университет, Физическое воспитание и спорт.- Самара, 2021.- 67 с..- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu||elib||5533	Электронный ресурс

Учебно-методическое обеспечение		
9	Красильников, А.Н. Физическая культура и спорт-средство укрепления здоровья студентов : учебное пособие / А. Н. Красильников, Е. Г. Кожевникова; Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт.- Самара, 2019.- 53 с..- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu||elib||3752	Электронный ресурс
10	Организация занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы : метод. указания / Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт; сост.: А. Х. Абзалова, А. М. Красильников, Е. М. Жедик.- Самара, 2017.- 26 с..- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu||elib||3072	Электронный ресурс
11	Организация и проведение занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы : учеб. пособие / А. А. Гордеев [и др.]; Самар.гос.техн.ун-т.- Самара, 2013.- 67 с.	Электронный ресурс

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

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

Организовано взаимодействие обучающегося и преподавателя с использованием электронной ин-формационной образовательной среды университета.

№ п/п	Наименование	Производитель	Способ распространения
1	Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky lab (Отечественный)	Лицензионное
2	Windows	Microsoft (Зарубежный)	Лицензионное
3	Microsoft Office	Microsoft (Зарубежный)	Лицензионное

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

№ п/п	Наименование	Краткое описание	Режим доступа
1	ScienceDirect (Elsevier) - естественные науки, техника, медицина и общественные науки.	http://www.sciencedirect.com/	Зарубежные базы данных ограниченного доступа
2	Scopus - база данных рефератов и цитирования	http://www.scopus.com/	Зарубежные базы данных ограниченного доступа
3	Электронная библиотека изданий СамГТУ	http://irbis.samgtu.local/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe	Российские базы данных ограниченного доступа

4	Электронно-библиотечная система IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru/	Российские базы данных ограниченного доступа
5	Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru/	Ресурсы открытого доступа
6	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru	Ресурсы открытого доступа
7	Электронная библиотека диссертаций РГБ	http://diss.rsl.ru/	Ресурсы открытого доступа
8	Электронная библиотека учебников	http://studentam.net/	Ресурсы открытого доступа

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

Лекционные занятия

Аудитории 10 корпуса 102,104,107,206, оснащённые презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Практические занятия

Спортивные залы главного корпуса, корпусов № 1,3а,6,8, спорткомплекса студенческого городка.

9. Методические материалы

Методические рекомендации при работе на лекции

До лекции студент должен просмотреть учебно-методическую и научную литературу по теме лекции с тем, чтобы иметь представление о проблемах, которые будут разбираться в лекции.

Перед началом лекции обучающимся сообщается тема лекции, план, вопросы, подлежащие рассмотрению, доводятся основные литературные источники. Весь учебный материал, сообщаемый преподавателем, должен не просто прослушиваться. Он должен быть активно воспринят, т.е. услышан, осмыслен, понят, зафиксирован на бумаге и закреплен в памяти. Приступая к слушанию нового учебного материала, полезно мысленно установить его связь с ранее изученным. Следя за техникой чтения лекции (акцент на существенном, повышение тона, изменение ритма, пауза и т.п.), необходимо вслед за преподавателем уметь выделять основные категории, законы и определять их содержание, проблемы, предполагать их возможные решения, доказательства и выводы. Осуществляя такую работу, можно значительно облегчить себе понимание учебного материала, его конспектирование и дальнейшее изучение.

Конспектирование лекции позволяет обработать, систематизировать и лучше сохранить полученную информацию с тем, чтобы в будущем можно было восстановить в памяти основные, содержательные моменты. Типичная ошибка, совершаемая обучающимся, дословное конспектирование речи преподавателя. Как правило, при записи «слово в слово» не остается времени на обдумывание, анализ и синтез информации. Отбирая нужную информацию, главные мысли, проблемы, решения и выводы, необходимо сокращать текст, строить его таким образом, чтобы потом можно было легко в нем разобраться. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых можно будет делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. С окончанием лекции работа над конспектом не может считаться завершенной. Нужно еще восстановить отдельные места, проверить, все ли понятно, уточнить что-то на консультации и т.п. с тем, чтобы конспект мог быть использован в процессе подготовки к практическим занятиям, зачету, экзамену. Конспект лекции – незаменимый учебный документ, необходимый для самостоятельной работы.

Методические рекомендации при подготовке и работе на практическом занятии

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

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 на набережной реки Волга 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.

10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств представлен в приложении № 1.

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины
Б1.О.01.07 «Физическая культура и спорт»

Фонд оценочных средств
по дисциплине
Б1.О.01.07 «Физическая культура и спорт»

Код и направление подготовки (специальность)	18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии
Направленность (профиль)	Охрана окружающей среды и рациональное использование природных ресурсов
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Заочная
Год начала подготовки	2023
Институт / факультет	Институт нефтегазовых технологий (ИНГТ)
Выпускающая кафедра	кафедра "Химическая технология и промышленная экология"
Кафедра-разработчик	кафедра "Физическое воспитание и спорт"
Объем дисциплины, ч. / з.е.	72 / 2
Форма контроля (промежуточная аттестация)	Зачет

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

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (знать, уметь, владеть, соотнесенные с индикаторами достижения компетенции)
Универсальные компетенции			
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 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспита-ния на укрепление здоровья, профилактику профессиональных за-болеваний	Владеть Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни
			Знать Виды физических упражнений
			Уметь Роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.
		УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровитель-ной или адаптивной физической культуры	Владеть Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
			Знать Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.
			Уметь Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Матрица соответствия оценочных средств запланированным результатам обучения

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Оценочные средства	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
Виды спорта и системы физических упражнений				

УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспита-ния на укрепление здоровья, профилактику профессиональных за-болеваний	**Уметь** Роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	конспект	Да	Нет
		тест	Нет	Да
	Знать Виды физических упражнений	конспект	Да	Нет
		тест	Нет	Да
	Владеть Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	конспект	Да	Нет
		тест	Нет	Да
УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровитель-ной или адаптивной физической культуры	**Владеть** Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	конспект	Да	Нет
		тест	Нет	Да
	Знать Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	конспект	Да	Нет
		тест	Нет	Да
	Уметь Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	конспект	Да	Нет
		тест	Нет	Да

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.

Формы текущего контроля успеваемости.

Студенты выполняют конспект по теме дисциплины, указанной в разделе 4.3 рабочей программы.

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

Конспект представляет собой относительно подробное, последовательное изложение содержания прочитанного. Конспект материала темы дисциплины ведется в тетради. В начале конспекта указывается фамилия автора, полное название темы, издательство, год и место издания первоисточника. При цитировании обязательная ссылка на страницу источника. Следует помнить, что четкая ссылка на источник – непременное правило конспектирования. Если конспектируется статья, то указывается, где и когда она была напечатана.

Конспект подразделяется на части в соответствии с заранее продуманным планом. Пункты плана записываются в тексте или на полях конспекта. Писать его рекомендуется аккуратно.

Формы конспекта могут быть разными и зависят от его целевого назначения, а также от характера произведения (монография, статья, документ и т.п.). Если речь идет об изложении содержания работы, текст конспекта может быть сплошным, с выделением особо важных положений подчеркиванием или различными значками.

В конспекте необходимо выделять отдельные места текста в зависимости от их значимости. Можно пользоваться различными способами: подчеркиваниями, вопросительными и восклицательными знаками, репликами, краткими оценками.

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

Конспектирование проводится на этапе самостоятельной работы.

Объём конспекта варьироваться от 8 до 12 страниц.

Формы промежуточного контроля успеваемости

На этапе промежуточного контроля (зачет) студенты выполняют тестирование в системе Moodle с целью выявления уровня знаний по дисциплине.

Тестирование - (в теории) метод выявления и оценки уровня учебных достижений обучающихся, осуществляемый посредствам стандартизированных материалов - тестовых заданий; (на практике) технологический процесс, реализуемый в форме алгоритмически упорядоченного взаимодействия студента с системой тестовых заданий и завершающийся оцениванием результатов.

В целом оптимальным временем для выполнения теста следует считать время от начала процедуры тестирования до момента наступления утомления (в среднем это время составляет 40 - 50 минут).

Длина тестового задания может варьироваться от 20 до 40 тестовых заданий. Суммарное время ответа тестируемого не должно превышать 50 минут.

Объём банка тестовых заданий составляет от 60 до 120 вопросов.

Тестовые задания

+ правильный ответ

1. В спорте выделяют:
+ А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
В. Любительский, профессиональный, массовый.

2. 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.

3. 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.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?
А. Да, в малом темпе.
+ Б. Нет.
В. Да, под присмотром тренера.

5. Физическая культура представляет собой:
+ А. Определенную часть культуры человека.
Б. Учебную активность.
В. Культуру здорового духа и тела.

6. Под физической культурой понимается:
А. Воспитание любви к физической активности.
Б. Система нагрузок и упражнений.
+ В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:
+ А. Скоростная способность.
Б. Двигательный рефлекс.
В. Физическая возможность.

8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:
+ А. Их содержанием.
Б. Их формой.
В. Скоростью их выполнения.

9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:
А. Боди-балет.
+ Б. Степ-аэробитка.
В. Пилатес.

10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?
+ А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.
Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.
В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?
+ А. Две.
Б. Четыре.
В. Три.

12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:
А. Пауэрлифтинг.
Б. Бодибилдинг.
+ В. Атлетическое единоборство.

13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?
А. Майк Бургенер.
Б. Луи Симмонс.
+ В. Грег Глассман.

14. 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.
В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

15. Главной причиной нарушения осанки является:
+ А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.
В. Слабые мышцы спины.

16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:
А. Ритмика.
+ Б. Слайд-аэробика.
В. Памп-аэробика.

17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?
А.1929 г.
+ Б. 1926 г.
В.1931 г.

18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?
+ А. Пилоксинг.
Б. Капоэйра.
В. Питабо.

Тест - 19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:
+ А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.
Б. Бега с препятствиями.
В. Десятиборья.

20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:
А. Количество действий в единицу времени.
+ Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.
В. Скорость выполнения упражнений.

Текущий контроль успеваемости обучающихся

Формой текущего контроля успеваемости является конспектирование материалов раздела дисциплины. Объём конспекта варьироваться от 8 до 12 страниц.

Критерии оценивания конспекта

Форма оценки конспекта: оценка - «зачтено», «не зачтено».

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, за аккуратно выполненный конспект, изложенный в полном объёме (раскрыто основное содержание темы, от 61%).

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, за выполненный конспект, не в полном объёме (менее 60%).

Промежуточный контроль успеваемости обучающихся

Промежуточный контроль успеваемости обучающихся (зачет) проходит в виде тестирования по окончании семестра в системе Moodle.

Критерии оценивания теста

Форма оценки теста: «зачтено», «не зачтено».

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся при условии успешного выполнения тестовых заданий от 61% до 100%.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся за выполнение тестовых заданий объемом менее чем 60%.