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

УТВЕРЖДАЮ:
Первый проректор-проректор по учебной работе
_____ / Д.Е. Овчинников
"_____" _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.01.07 «Физическая культура и спорт»

Код и направление подготовки (специальность)	18.03.01 Химическая технология
Направленность (профиль)	Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная
Год начала подготовки	2023
Институт / факультет	Химико-технологический факультет
Выпускающая кафедра	кафедра "Химическая технология переработки нефти и газа"
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) **18.03.01 Химическая технология**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от № 922 от 07.08.2020 и соответствующего учебного плана.

Разработчик РПД:

Доцент, доцент	Ю.И Завлина
(должность, степень, ученое звание)	(ФИО)

Заведующий кафедрой	В.Н. Трофимов, кандидат педагогических наук, доцент
	(ФИО, степень, ученое звание)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методического совета факультета / института (или учебно-методической комиссии)	Ю.А Дружинина, кандидат химических наук
	(ФИО, степень, ученое звание)
Руководитель образовательной программы	Ю.В. Еремина, кандидат химических наук
	(ФИО, степень, ученое звание)
Заведующий выпускающей кафедрой	В.А. Тыщенко, доктор технических наук, профессор
	(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 6
4.2 Содержание лабораторных занятий 6
4.3 Содержание практических занятий 6
4.4. Содержание самостоятельной работы 9
5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю) 9
6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения 10
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем 11
8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) 11
9. Методические материалы 11
10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) 17

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 Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Знать Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
		УК-7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Уметь Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		УК-7.3 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации профессиональной деятельности.	Уметь Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации профессиональной деятельности.
		УК-7.4 Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования; должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Владеть Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования; должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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		Элективные курсы по физической культуре и спорту	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы; Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена; 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	1 семестр часов / часов в электронной форме	2 семестр часов / часов в электронной форме
Аудиторная контактная работа (всего), в том числе:	72 / 6	36 / 2	36 / 4
Лекции	8 / 6	4 / 2	4 / 4
Практические занятия	64	32	32
Итого: час	72	36	36
Итого: з.е.	2	1	1

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	Общая физическая подготовка (ОФП)	0	0	64	0	64
2	Физическая культура личности в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры в системе физического воспитания.	2	0	0	0	2
3	Общая физическая подготовка. Про-фессионально-прикладная физическая подготовка студентов с целью эффективности адаптации организма к различным факторам трудовой деятельности.	2	0	0	0	2
4	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом, индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.	2	0	0	0	2
5	Методика самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	2	0	0	0	2
	Итого	8	0	64	0	72

4.1 Содержание лекционных занятий

№ занятия	Наименование раздела	Тема лекции	Содержание лекции (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов / часов в электронной форме
1 семестр				
1	Физическая культура личности в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры в системе физического воспитания.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основные понятия и определения. Компоненты физической культуры. Основные виды физической культуры. Физическая культура личности. Основы организации физического воспитания в вузе.	2
2	Общая физическая подготовка. Про-фессионально-прикладная физическая подготовка студентов с целью эффективности адаптации организма к различным факторам трудовой деятельности.	Основы здорового образа жизни студента.	Основные требования к организации здорового образа жизни и личное отношение к здоровью студента. Компоненты здорового образа жизни. Этапы формирования физического самовоспитания студента. Критерии оценки эффективности здорового образа жизни.	2
			Итого за семестр:	**4**
2 семестр				
3	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом, индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.	Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.	Системы физических упражнений. Многообразие видов спорта. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта в университете. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки в условиях вуза. Виды и методы контроля эффективности тренировочных занятий. Система студенческих спортивных соревнований. Универсиады и олимпийские игры.	2
4	Методика самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	Основы общей и специальной подготовки в системе физического воспитания.	Средства и методы физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка. Формы и организационные основы занятий физическими упражнениями. Понятие о силовых способностях. Быстрота как физическое качество. Понятие о выносливости. Гибкость как физическое качество. Координационные способности.	2
			Итого за семестр:	**4**
			Итого:	**8**

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
1 семестр				
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции (Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).	2
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2
4	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2
5	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ.	2
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2
7	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2
8	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Комплексы ОРУ и специальных упражнений с учётом вида спорта. Технические элементы и подводящие упражнения.	2
9	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на тренажерах и с отягощениями (техника упражнений, подбор тренировочного веса).	2
10	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на тренажерах и с отягощениями (техника упражнений, подбор тренировочного веса).	2
11	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на тренажерах и с отягощениями (техника упражнений, составление индивидуальных комплексов атлетической гимнастики).	2
12	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на тренажерах и с отягощениями (техника упражнений, составление индивидуальных комплексов атлетической гимнастики).	2

13	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на тренажерах и с отягощениями (техника упражнений, составление индивидуальных комплексов атлетической гимнастики).	2
14	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на тренажерах и с отягощениями (техника упражнений, составление индивидуальных комплексов атлетической гимнастики).	2
15	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на тренажерах и с отягощениями (техника упражнений, составление индивидуальных комплексов атлетической гимнастики).	2
16	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на тренажерах и с отягощениями (техника упражнений, составление индивидуальных комплексов атлетической гимнастики).	2
			Итого за семестр:	**32**
2 семестр				
17	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на тренажерах и с отягощениями (техника упражнений, подбор тренировочного веса).	2
18	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на тренажерах и с отягощениями (техника упражнений, подбор тренировочного веса).	2
19	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на тренажерах и с отягощениями (техника упражнений, выполнение индивидуальных комплексов атлетической гимнастики).	2
20	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на тренажерах и с отягощениями (техника упражнений, выполнение индивидуальных комплексов атлетической гимнастики).	2
21	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на тренажерах и с отягощениями (техника упражнений, выполнение индивидуальных комплексов атлетической гимнастики).	2
22	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на тренажерах и с отягощениями (техника упражнений, выполнение индивидуальных комплексов атлетической гимнастики).	2
23	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на тренажерах и с отягощениями (техника упражнений, выполнение индивидуальных комплексов атлетической гимнастики).	2
24	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на тренажерах и с отягощениями (техника упражнений, выполнение индивидуальных комплексов атлетической гимнастики).	2
25	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2

26	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции (Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).	2
27	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2
28	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2
29	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ.	2
30	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2
31	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2
32	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Комплексы ОРУ и специальных упражнений с учётом вида спорта. Технические элементы и подводящие упражнения.	2
			Итого за семестр:	**32**
			Итого:	**64**

4.4. Содержание самостоятельной работы

Учебные занятия не реализуются.

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	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.	Книжный фонд
Дополнительная литература		
2	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

3	Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / Карась Т.Ю., Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа: 2019.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu||iprbooks||85832	Электронный ресурс
4	Частные методики адаптивной физической культуры. В 2 частях. Ч.2. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с поражением опорно-двигательного аппарата, детей со сложными нарушениями, лиц пожилого возраста: учебное пособие / , Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, сост. Стоцкая Е.С.: 2020.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu||iprbooks||121238	Электронный ресурс
Учебно-методическое обеспечение		
5	Организация практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» : методические указания / Н. А. Петуганова [и др.]; Самарский государственный технический университет, Физическое воспитание и спорт.- Самара, 2021.- 52 с..- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu||elib||5359	Электронный ресурс
6	Теория и методика физической культуры: курс лекций: учебно-методическое пособие / Борисова В.В., Руднева Л.В., Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого: 2021.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu||iprbooks||119698	Электронный ресурс
7	Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие / , Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), сост. Махов С.Ю.: 2019.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu||iprbooks||95431	Электронный ресурс
8	Физическая культура личности в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в техническом университете : метод. указания / Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт; сост.: Е. Н. Чеканушкина, О. В. Шинкаренко.- Самара, 2020.- 25 с..- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu||elib||3850	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

При проведении лекционных занятий используется мультимедийное оборудование.

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

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

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

№ п/п	Наименование	Краткое описание	Режим доступа
1	Электронная библиотека диссертаций РГБ	http://diss.rsl.ru/	Ресурсы открытого доступа
2	Электронная библиотека учебников	http://studentam.net/	Ресурсы открытого доступа
3	ScienceDirect - 4 коллекции: Chemistry, Engineering, Materials Science, Physics and Astronomy	http://www.sciencedirect.com/	Зарубежные базы данных ограниченного доступа
4	Электронно-библиотечная система IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru/	Российские базы данных ограниченного доступа
5	Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» (полные тексты научных статей из журналов)	http://cyberleninka.ru/search	Ресурсы открытого доступа
6	eLIBRARY.ru	http://www.eLIBRARY.ru/	Российские базы данных ограниченного 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)	18.03.01 Химическая технология
Направленность (профиль)	Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная
Год начала подготовки	2023
Институт / факультет	Химико-технологический факультет
Выпускающая кафедра	кафедра "Химическая технология переработки нефти и газа"
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 Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Знать Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
		УК-7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Уметь Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		УК-7.3 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации профессиональной деятельности.	Уметь Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации профессиональной деятельности.
		УК-7.4 Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования; должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Владеть Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования; должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Матрица соответствия оценочных средств запланированным результатам обучения

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Оценочные средства	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
Общая физическая подготовка (ОФП)				

УК-7.1 Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	**Знать** Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	конспект	Нет	Да
УК-7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**Уметь** Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	конспект	Нет	Да
УК-7.3 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации профессиональной деятельности.	**Уметь** Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации профессиональной деятельности.	конспект	Нет	Да
УК-7.4 Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования ; должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**Владеть** Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования; должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	конспект	Нет	Да
Физическая культура личности в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры в системе физического воспитания.				
УК-7.1 Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	**Знать** Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	конспект	Да	Нет
УК-7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**Уметь** Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	конспект	Да	Нет

УК-7.3 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации профессиональной деятельности.	**Уметь** Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации профессиональной деятельности.	конспект	Да	Нет
УК-7.4 Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования ; должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**Владеть** Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования; должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	конспект	Да	Нет
Общая физическая подготовка. Про-фессионально-прикладная физическая подготовка студентов с целью эффективности адаптации организма к различным факторам трудовой деятельности.				
УК-7.1 Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	**Знать** Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	конспект	Да	Нет
УК-7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**Уметь** Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	конспект	Да	Нет
УК-7.3 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации профессиональной деятельности.	**Уметь** Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации профессиональной деятельности.	конспект	Да	Нет
УК-7.4 Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования ; должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**Владеть** Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования; должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	конспект	Да	Нет
Самостоятельные занятия физической культурой и спортом, индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.				

УК-7.1 Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	**Знать** Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	конспект	Да	Нет
УК-7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**Уметь** Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	конспект	Да	Нет
УК-7.3 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации профессиональной деятельности.	**Уметь** Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации профессиональной деятельности.	конспект	Да	Нет
УК-7.4 Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования ; должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**Владеть** Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования; должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	конспект	Да	Нет
Методика самостоятельных занятий физической культурой и спортом.				
УК-7.1 Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	**Знать** Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	конспект	Да	Нет
УК-7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**Уметь** Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	конспект	Да	Нет
УК-7.3 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации профессиональной деятельности.	**Уметь** Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации профессиональной деятельности.	конспект	Да	Нет

УК-7.4 Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования ; должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**Владеть** Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования; должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	конспект	Да	Нет

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

Контрольные упражнения и нормативы для определения физической подготовленности студентов в группах ОФП

Таблица 1

Содержание испытания	Курс	Пол	Оценка				
			5	4	3	2	1
Бег 100м (с)	1	м	13,4	14,0	14,2	14,5	14,8
		ж	16,0	16,8	17,2	17,8	19,0
Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)	1	м	10	8	6	4	2
Осенний семестр							
Угол на гимнастической стенке (раз)	1	м, ж	12	10	8	6	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	1	м	30	27	24	21	19
Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (раз)	1	ж	55	45	35	25	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки (раз)	1	ж	15	12	10	9	8
Прыжки со скакалкой за 30 сек (раз)	1	ж	84	82	80	78	76
или напрыгивание на высоту 30 см за 1 мин (раз)	1	ж	50	45	40	35	30
Жим штанги из положения лёжа на спине (кг)	1	м	См. таблицу 2				
Весенний семестр							
Поднимание и опускание туловища на наклонной гимнастической скамейке (угол 30º), руки за головой, ноги закреплены (раз)	1	м	25	23	20	18	16
Жим штанги из положения лёжа на спине (кг)	1	м	См. таблицу 2				
Прыжки со скакалкой за 30 с (раз)	1	ж	86	84	82	80	78
или напрыгивание на высоту 30 см за 1 мин (раз)	1	ж	53	48	43	41	39
Угол на гимнастической стенке (раз)	1	ж	15	12	10	8	6
Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки в упоре лёжа (раз)	1	ж	16	13	11	10	9
Бег 500 м (мин, с)	1	ж	2.05	2.10	2.20	2.25	2.30
Бег 1000м (мин, с)	1	м	3.20	3.25	3.30	3.40	3.45

Жим штанги из положения лёжа на спине

Таблица 2

Вес студента (кг)	1 курс				
	5	4	3	2	1
	Вес штанги(кг)				
Осенний семестр					
52	40	35	30	25	20
56	45	40	35	30	25
60	50	45	40	35	30
67,5	55	50	45	40	35
75	60	55	50	45	40
82,5	65	60	55	50	45
90	70	65	60	55	50
100	75	70	65	60	55
Весенний семестр					
52	45	40	35	30	25
56	50	45	40	35	30
60	55	50	45	40	35
67,5	60	55	50	45	40
75	65	60	55	50	45
82,5	70	65	60	55	50
90	75	70	65	60	55
100	80	75	70	65	60

Формы промежуточнойаттестации

Обязательные тесты физической подготовленности.

Таблица 3

Двигательные задания	Курсы	Оценка									
		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
Подтягивание в висе на перекладине (раз)	**1**						10	8	6	4	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (раз)	**1**	15	12	10	9	8					
Бег 1000м (мин, сек.)	**1**						3.20	3.25	3.30	3.40	3.45
Бег 500м (мин., сек.)	**1**	2.05	2.10	2.20	2.25	2.30					

Тесты по компетенциям
по дисциплине

№ задания	Содержание задания	Ключ к ответу	Наименование темы РПД	Семестр
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
1.	**Прочитайте вопрос и выберите правильный вариант ответа.** Физическая культура – это: а) совокупность созданных человечеством материальных, духовных и социальных ценностей, функционирующих в качестве искусственных средств человеческой жизнедеятельности; б) деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей; в) совокупность зрелости и развитости социально значимых личностных характеристик, реализуемых в его профессиональной деятельности.	б	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1
2.	**Прочитайте вопрос и выберите правильный вариант ответа.** Физическое воспитание – это: а) комплекс технологий, направленных на целенаправленное формирование личности; б) целенаправленное, систематическое управление нравственным формированием личности; в) вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях; г) процесс целенаправленного воспитания чувства прекрасного, формирование способности воспринимать и видеть красоту в искусстве и жизни, оценивать ее.	в	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1
3.	**Прочитайте вопрос и выберите правильный вариант ответа.** Физическая подготовка это: а) процесс воспитания физических качеств и овладения базовыми (жизненно важными) движениями, в узком смысле (в теории и практике спорта) трактуется только как процесс воспитания физических качеств; б) любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии; в) процесс систематического воздействия на организм спортсмена специально подобранных физических упражнений с целью повышения спортивной работоспособности и достижения высоких спортивных результатов.	а	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1
4.	**Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.** Дайте определение понятию «организм человека».	Организм человека - сложная иерархически организованная материальная система, которая по своим	Основы здорового образа жизни студента и критерии его	1

<table>
<tr><td></td><td></td><td>вещественным характеристикам и характеру внутренних процессов, обеспечивающих ее функционирование, принадлежит к биологическим образованиям</td><td>эффективности</td><td></td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.

Дайте определение понятию «физическое здоровье»</td><td>Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем</td><td>Основы здорового образа жизни студента и критерии его эффективности</td><td>1</td></tr>
<tr><td>6.</td><td>Прочитайте вопрос и дополните фразу.

Воспитание физической культуры личности – это активное _____ не только на физические способности человека, но и на его чувства, сознание, психику и интеллект.</td><td>воздействие</td><td>Основы здорового образа жизни студента и критерии его эффективности</td><td>1</td></tr>
<tr><td>7.</td><td>Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.
Укажите основные цели самостоятельной тренировки.</td><td>Основные цели самостоятельной тренировки – укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности.</td><td>Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений</td><td>2</td></tr>
<tr><td>8.</td><td>Соотнесите понятие и характеристику

<table>
<tr><td>1) Волейбол</td><td>А. Спортивная командная игра с мячом овальной формы на специальной площадке. Цель игры - передавая мяч друг другу руками (только назад) или ногами, в любом направлении, приземлить его в зачётном поле или забить в ворота (в виде буквы Н) противника.</td></tr>
<tr><td>2) Регби</td><td>Б. Спортивное направление, подразумевающее преодоление тех или иных дистанций вплавь за минимальное количество времени.</td></tr>
<tr><td>3) Футбол</td><td>В. Спортивная командная игра, цель которой - забить мяч в ворота соперника, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела, кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.</td></tr>
<tr><td>4) Плавание</td><td>Г. Спортивная командная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч (только руками) на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлил-</td></tr>
</table>
</td><td>
<table>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr>
<tr><td>Г</td><td>А</td><td>В</td><td>Б</td></tr>
</table>
</td><td>Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений</td><td>2</td></tr>
</table>

	ся на площадке противника. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: 1 2 3 4			
9.	Установите соответствие между физическими качествами человека и двигательными действиями. 1. сила А) бег 60 м 2. выносливость Б) подвижные игры. 3. быстрота В) прыжки вверх толчком с обеих ног 4. ловкость Г) кросс Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: 1 2 3 4	1 2 3 4 В Г А Б	Основы общей и специальной подготовки в системе физического воспитания	2
10.	Установите соответствие между определением и термином. 1) Физическое воспитание — А) Становление, формирование и последующее изменение на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей 2) Физическое образование — Б) Освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, преобразования таким путем необходимых в жизни двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний 3) Физическая подготовка — В) Направленный на воспитание физических качеств и способностей педагогический процесс, формирование двигательных умений и навыков и овладение физкультурноспортивными знаниями, необходимыми в жизни 4) Физическое развитие — Г) Предметная направленность, процесс воспитания физических качеств и способностей с учётом их прикладной направленности на трудовую или любую другую деятельность, требующую конкретной физической подготовки Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: 1 2 3 4	1 2 3 4 В Б Г А	Общая физическая подготовка (ОФП)	2

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Характеристика процедуры промежуточной аттестации по дисциплине

Таблица 5

№	Наименование оценочного средства	Периодичность и способ проведения процедуры оценивания	Методы оценивания	Виды выставляемых оценок	Способ учета индивидуальных достижений обучающихся
1	Сдача контрольных упражнений и нормативов / конспект	В начале и по окончанию семестра / контрольных упражнений и нормативов /	экспертный	Зачтено/ не зачтено	рабочая книжка преподавателя, система АИС СамГТУ
2	Конспектирование	В течение семестра /письменно	экспертный	Зачтено/ не зачтено	рабочая книжка преподавателя, система АИС СамГТУ
3	Тестирование	В течение семестра /письменно	экспертный	Зачтено/ не зачтено	рабочая книжка преподавателя, система АИС СамГТУ
4	Промежуточная аттестация – зачет	по окончании изучения курса	экспертный	Зачтено/ не зачтено	ведомость, система АИС СамГТУ

Текущий контроль успеваемости обучающихся

Сдача контрольных упражнений и нормативов (табл. 4).

На этапе текущего контроля успеваемости при оценке контрольных упражнений и нормативов применяется следующая шкала оценивания:

Шкала оценивания:

«Зачтено» - выставляется при успешном выполнении контрольных упражнений, соответствующих оценкам 5,4,3.

«Не зачтено» - выставляется, если выполнение контрольных нормативов соответствует оценкам 2,1.

Конспектирование обучающимися лекций.

На этапе текущего контроля успеваемости используется система оценки знаний и умений обучающихся, которая позволяет преподавателю оценить уровень способности обучающегося к восприятию, обобщению и анализу информации при написании конспектов лекций. Форма оценки конспектирования лекций: «зачтено», «не зачтено».

Шкала оценивания:

«Зачтено» – выставляется, если конспект обучающегося соответствует плану лекции, имеет оптимальный объем текста (не более одной трети оригинала); логическое построение и связность текста; полнота/глубина изложения материала (наличие ключевых положений, мыслей); визуализация информации как результат ее обработки (таблицы, схемы, рисунки); оформление (аккуратность, соблюдение структуры оригинала); сдан в срок.

«Не зачтено» – выставляется, если тема законспектирована не в полном объеме, неудовлетворительное внешнее оформление или отсутствует полный конспект.

Тестирование. Шкала оценивания:
«Зачтено» – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций на 50% и более. Обучающийся показывает хорошие знания изученного учебного материала.
«Не зачтено» – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций менее 50 %.

Промежуточная аттестация обучающихся

На этапе текущей промежуточной аттестации используется система оценки успеваемости обучающихся, которая позволяет преподавателю оценить уровень освоения материала обучающимися.

Шкала оценивания:

«Зачтено» - выставляется при успешной сдаче конспекта («зачтено»), контрольных упражнений и нормативов (табл. 4) («зачтено»), обязательных тестов физической подготовленности, соответствующих оценкам 5,4,3 (табл. 3), тестовых заданий.

«Не зачтено» - выставляется, если не сданы конспекты лекций («не зачтено»), не выполнены контрольные упражнения и нормативы (табл. 4) («не зачтено»), обязательные тесты физической подготовленности, соответствующих оценкам 1,2 (табл. 3), тестовые задания.