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.01.04 «Физическая культура и спорт»

Код и направление подготовки (специальность)	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль)	Иностранный язык и экономика
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная
Год начала подготовки	2022
Институт / факультет	Институт инженерно-экономического и гуманитарного образования
Выпускающая кафедра	кафедра "Педагогика, межкультурная коммуникация и русский как иностранный"
Кафедра-разработчик	кафедра "Физическое воспитание и спорт"
Объем дисциплины, ч. / з.е.	72 / 2
Форма контроля (промежуточная аттестация)	Зачет

Самара 2022

Б1.О.01.04 «Физическая культура и спорт»

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от № 1004 от 13.08.2020 и соответствующего учебного плана.

Разработчик РПД:

Доцент	Н.В Юркина
(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)	П.Г Лабзина, кандидат педагогических наук, доцент
	(ФИО, степень, ученое звание)
Руководитель образовательной программы	Ю.В. Лопухова, доктор педагогических наук, доцент
	(ФИО, степень, ученое звание)
Заведующий выпускающей кафедрой	Ю.В. Лопухова, доктор педагогических 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 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 10
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 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества
		УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Владеть навыками укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, 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: **обязательная часть**

Код компетенции	Предшествующие дисциплины	Параллельно осваиваемые дисциплины	Последующие дисциплины
УК-7		Элективные курсы по физической культуре и спорту	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы; 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	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	0	0	0	2
2	Основы здорового образа жизни студента и критерии его эффективности.	2	0	0	0	2
3	Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.	2	0	0	0	2
4	Основы общей и специальной подготовки в системе физического воспитания.	2	0	0	0	2
5	Общая физическая подготовка (ОФП)	0	0	64	0	64
	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 в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	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	Основы здорового образа жизни студента и критерии его эффективности.	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	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	Основы общей и специальной подготовки в системе физического воспитания.	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	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
2	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
Дополнительная литература		

3	Фитнес и физическая культура : методические указания / Самарский государственный технический университет, Самарский государственный архитектурно-строительный университет, Физическое воспитание; сост. И. Г. Аракелян.- Самара, 2013.- 44 с..- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu||elib||5071	Электронный ресурс
Учебно-методическое обеспечение		
4	Виноградова, Е.Ю. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб.-метод. пособие для подготовки к практическим занятиям и лаборатор. работам / Е. Ю. Виноградова, Е. Д. Безруков; Самар.гос.техн.ун-т, Философия.- Самара, 2016.- 174 с..- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu||elib||2635	Электронный ресурс
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

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	Adobe Reader	Adobe Systems In-corporated (Зарубежный)	Свободно распространяемое
2	Microsoft Windows Professional операционная система	Microsoft (Зарубежный)	Лицензионное
3	Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky lab. (Отечественный)	Лицензионное
4	Антиплагиат.ВУЗ	АО «Антиплагиат» (Отечественный)	Лицензионное
5	Архиватор 7-Zip	7-zip.org (Зарубежный)	Свободно распространяемое
6	Пакет офисных программ LibreOffice в составе: Writter	The Document Foundation (Зарубежный)	Свободно распространяемое

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

№ п/п	Наименование	Краткое описание	Режим доступа

1	ИПС Гарант. Электронная версия.	http://www.garant.ru/	Ресурсы открытого доступа
2	Scopus - база данных рефератов и цитирования	http://www.scopus.com/	Зарубежные базы данных ограниченного доступа
3	eLIBRARY.ru	http://www.eLIBRARY.ru/	Российские базы данных ограниченного доступа
4	КонсультантПлюс (правовые документы) - доступ с ПК в Медиацентре (ауд. 42)	http://www.consultant.ru/	Российские базы данных ограниченного доступа
5	Электронная библиотека изданий СамГТУ	http://irbis.samgtu.local/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe	Российские базы данных ограниченного доступа
6	Электронно-библиотечная система IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru/	Российские базы данных ограниченного доступа

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

Лекционные занятия

Аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук), программное обеспечение: MicrosoftOffice; аудитория, оснащенная учебной мебелью: столы, стулья для обучающихся; стол, стул для преподавателя.

Практические занятия

Аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук), программное обеспечение: MicrosoftOffice; аудитория, оснащенная учебной мебелью: столы, стулья для обучающихся; стол, стул для преподавателя.

Компьютерный класс, оснащенный компьютерами с доступом в Интернет и обеспечивающие доступ в электронно-информационную образовательную среду СамГТУ; презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук); пакеты ПО общего назначения (MicrosoftOffice); материально-техническое обеспечение НТБ СамГТУ.

Лабораторные занятия

не предусмотрено

Самостоятельная работа

не предусмотрено

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.01.04 «Физическая культура и спорт»

Фонд оценочных средств
по дисциплине
Б1.О.01.04 «Физическая культура и спорт»

Код и направление подготовки (специальность)	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль)	Иностранный язык и экономика
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная
Год начала подготовки	2022
Институт / факультет	Институт инженерно-экономического и гуманитарного образования
Выпускающая кафедра	кафедра "Педагогика, межкультурная коммуникация и русский как иностранный"
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 воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества
		УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Владеть навыками укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, 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 компетенции	Оценочные средства					
	Раздел 1.	Раздел 2.	Раздел 3.	Раздел 4.	Раздел 5.	Разделы 1-5
	конспект	конспект	конспект	конспект	обязательные тесты физической подготов-ленности к зачету	зачеты
З УК-7.1	+	+	+	+	+	+
У УК-7.2					+	+
В УК-7.2					+	+

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

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 промежуточной аттестации

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					

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

Текущий контроль успеваемости обучающихся

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.

Сдача контрольных упражнений и нормативов (табл. 1).

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.

Промежуточная аттестация обучающихся

Шкала оценивания:

«Зачтено» - выставляется при успешной сдаче конспекта («зачтено»), контрольных упражнений и нормативов (табл. 1) («зачтено») и обязательных тестов физической подготовленности, соответствующих оценкам 5,4,3 (табл. 3).

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