



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный технический университет»  
(ФГБОУ ВО «СамГТУ»)  
Филиал ФГБОУ ВО «СамГТУ» в г. Белебее Республики Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ

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

 Л.М. Инаходова

03 июня 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Б1.О.01.08 «Физическая культура и спорт»

Код и направление подготовки  
(специальность)

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность (профиль)

Электроэнергетические системы и сети

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год начала подготовки

2021

Выпускающая кафедра

Строительство

Кафедра-разработчик

Строительство

Объем дисциплины, ч. / з.е.

72 / 2

Форма контроля (промежуточная  
аттестация)

Зачет, Зачет

Белебей 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (далее – РПД) разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2018 № 144, и соответствующего учебного плана.

Разработчик РПД:

старший преподаватель

(должность, степень, ученое звание)



(подпись)

И.Ф. Ахмадиев

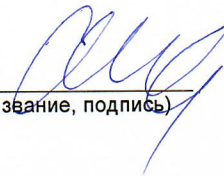
(ФИО)

РПД рассмотрена и одобрена на заседании кафедры 03 июня 2021 г., протокол № 5.

Заведующий кафедрой

к.т.н., доцент

(степень, ученое звание, подпись)



А.А. Цынаева

(ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной  
программы

к.т.н., доцент

(степень, ученое звание, подпись)



Е.А. Кротков

(ФИО)

## СОДЕРЖАНИЕ

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

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

## Универсальные компетенции

Таблица 1

Наименование категории (группы) компетенций	Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>ИД-1 УК-7</b> Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	<b>32 УК-7.1</b> Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества <b>33 УК-7.1</b> Знать: научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни <b>У2 УК-7.2</b> Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
			<b>ИД-2 УК-7</b> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<b>31 УК-7.1</b> Знать: виды физических упражнений <b>У1 УК-7.2</b> Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки <b>В1 УК-7.3</b> Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## Общепрофессиональные компетенции

Таблица 2

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

## Профессиональные компетенции

Таблица 3

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

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

Место дисциплины в структуре образовательной программы: обязательная часть.

Таблица 4

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

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

Таблица 5

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1
<b>Аудиторная контактная работа (всего),</b> в том числе:	<b>4</b>	<b>4</b>
лекционные занятия (ЛЗ)	0	0
лабораторные работы (ЛР)	0	0
практические занятия (ПЗ)	4	4
<b>Внеаудиторная контактная работа, КСР</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Самостоятельная работа (всего),</b> в том числе:	<b>60</b>	<b>60</b>
самостоятельное изучение материала	60	60
<b>Формы текущего контроля успеваемости</b>	Контрольные упражнения и нормативы. Реферат.	Контрольные упражнения и нормативы. Реферат.
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	<b>зачет, зачет</b>	<b>зачет, зачет</b>
Контроль	8	8
<b>ИТОГО: час.</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>ИТОГО: з.е.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

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

Таблица 6

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы						
		ЛЗ	ЛР	ПЗ	СРС	КСР	Конт-роль	Всего часов
1	Основы физической подготовки	-	-	2	15	-	2	19
2	Баскетбол	-	-	2	15	-	2	19
3	Волейбол	-	-	0	15	-	2	17
4	Лёгкая атлетика	-	-	0	15	-	2	17
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>72</b>

**4.1. Содержание лекционных занятий**

Таблица 7

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

**4.2. Содержание лабораторных занятий**

Таблица 8

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

**4.3. Содержание практических занятий**

Таблица 9

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Кол-во часов
<b>Курс 1</b>				
1	Основы физической подготовки	Основы физической подготовки	Бег на короткие дистанции (старт, стартовый разгон). Прыжки в длину с места. Техника прыжка, бега. Бег на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование). Прыжки в длину с места. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. Основы выполнения упражнений на тренажёрах и с отягощениями, подбор тренировочного веса. Упражнения на тренажёрах и с отягощениями.	2
2	Баскетбол	Баскетбол	Стойка баскетболиста. Техника передвижения	2

		баскетболиста. Разновидности передач. Передачи мяча в парах на месте и с перемещением. Скрытые передачи. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Упражнение с двумя мячами.	
<b>Итого за семестр:</b>			<b>4</b>
<b>Итого:</b>			<b>4</b>

#### 4.4. Содержание самостоятельной работы

Таблица 10

№ п/п	Наименование раздела	Вид самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Кол-во часов
Курс 1				
1.	Основы физической подготовки	самостоятельное изучение материала	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортивной классификации. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спортивные студенческие соревнования. Студенческие спортивные организации. Нетрадиционные системы физических упражнений. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.	15
2.	Баскетбол			15
3.	Волейбол			15
4.	Лёгкая атлетика			15
Итого за семестр:				60
Итого:				52

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

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

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

Подготовка обучающегося к практическому занятию производится по вопросам, разработанным для каждой темы практических занятий и (или) лекций. В процессе подготовки к практическим занятиям, необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы.

Работа студентов во время практического занятия осуществляется на основе заданий, которые выдаются обучающимся в начале или во время занятия. На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий. На практических занятиях обучающиеся должны уметь выработать определенные решения по обозначенной проблеме. В зависимости от сложности предлагаемых заданий, целей занятия, общей подготовки обучающихся преподаватель может подсказать обучающимся алгоритм решения или первое действие, или указать общее направление рассуждений. Полученные результаты обсуждаются с позиций их адекватности или эффективности в рассмотренной ситуации.

##### 2. Методические указания по самостоятельной работе

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

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией,

способствует более глубокому усвоению изучаемого материала. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть.

Самостоятельная работа реализуется:

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

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

### **3. Методические указания при написании и оформлении реферата**

Целью написания рефератов является:

- привитие студентам навыков библиографического поиска необходимой литературы (на бумажных носителях, в электронном виде);
- привитие студентам навыков компактного изложения мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу в письменной форме, научно грамотным языком и в хорошем стиле;
- приобретение навыка грамотного оформления ссылок на используемые источники, правильного цитирования авторского текста;
- выявление и развитие у студента интереса к определенной научной и практической проблематике с тем, чтобы исследование ее в дальнейшем продолжалось в подготовке и написании курсовых и дипломной работы и дальнейших научных трудах.

Основные задачи студента при написании реферата:

- с максимальной полнотой использовать литературу по выбранной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно подобранную) для правильного понимания авторской позиции;
- верно (без искажения смысла) передать авторскую позицию в своей работе;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с тем или иным автором по данной проблеме.

**Требования к содержанию:**

- материал, использованный в реферате, должен относиться строго к выбранной теме;
- необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.);
- при изложении следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по научным школам;
- реферат должен заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской работы: содержать краткий анализ-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, с которой Вы солидарны.

**Структура реферата**

- Начинается реферат с титульного листа.
- За титульным листом следует Оглавление. Оглавление – это план реферата, в котором каждому разделу должен соответствовать номер страницы, на которой он находится.
- Текст реферата. Он делится на три части: введение, основная часть и заключение.
  - а) Введение - раздел реферата, посвященный постановке проблемы, которая будет рассматриваться и обоснованию выбора темы.
  - б) Основная часть – это звено работы, в котором последовательно раскрывается выбранная тема. Основная часть может быть представлена как цельным текстом, так и разделена на главы. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует «перегружать» текст.
  - в) Заключение - данный раздел реферата должен быть представлен в виде выводов, которые готовятся на основе подготовленного текста. Выводы должны быть краткими и четкими. Также в заключении можно обозначить проблемы, которые "высветились" в ходе работы над рефератом, но не были раскрыты в работе.

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

Объем и технические требования, предъявляемые к выполнению реферата. Объем работы должен быть, как правило, не менее 12 и не более 20 страниц. Работа должна выполняться через полуторный интервал 14 шрифтом, размеры оставляемых полей: левое - 30 мм, правое - 10 мм, нижнее - 20 мм, верхнее - 20 мм. Страницы должны быть пронумерованы стояние между названием части реферата или



главы и последующим текстом должно быть равно трем интервалам. Фразы, начинающиеся с «красной» строки, печатаются с абзацным отступом от начала строки, равным 1 см.

При цитировании необходимо соблюдать следующие правила:

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

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

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

Таблица 11

№ п/п	Автор(ы), наименование, место, год издания (если есть, указать «гриф»)	Книжный фонд (КФ) или электрон. ресурс (ЭР)	Литература	
			учебная	для самост. Работы
1.	Физическая подготовка студентов в техническом вузе: учебное пособие / Д. А. Лобачев, И. Г. Аракелян, В. В. Калянов [и др.]. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 63 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/91806.html">http://www.iprbookshop.ru/91806.html</a>	ЭР		+
2.	Виноградова, Е. Ю. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям и лабораторным работам / Е. Ю. Виноградова, Е. Д. Безруков. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2016. — 174 с. — ISBN 978-5-7964-1928-1. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/90938.html">http://www.iprbookshop.ru/90938.html</a>	ЭР	+	
3.	Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол: учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 51 с. — ISBN 978-5-7782-3332-4. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/91470.html">http://www.iprbookshop.ru/91470.html</a>	ЭР	+	
4.	Методика подготовки и проведения физкультурно-спортивных мероприятий: учебно-методическое пособие / Смолин Ю.В., Челябинский государственный институт культуры: 2006.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 56445">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 56445</a>	ЭР		+
5.	Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта; Оренбургская государственная медицинская академия, 2014.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu</a>	ЭР	+	
6.	Шулятьев, В. М. Студенческий волейбол : учебное пособие / В. М. Шулятьев. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2011. — 196 с. — ISBN 978-5-209-03544-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/11555.html">https://www.iprbookshop.ru/11555.html</a>	ЭР	+	

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

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

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

### Программное обеспечение

Таблица 12

№ п/п	Название	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)	Правообладатель (производитель)	Страна происхождения (иностранное или отечественное)
1.	LibreOffice Writer	свободно распространяемое	The Document Foundation	иностранное
2.	LibreOffice Impress	свободно распространяемое	The Document Foundation	иностранное
3.	LibreOffice Calc	свободно распространяемое	The Document Foundation	иностранное
4.	Adobe Reader	свободно распространяемое	Adobe Systems Incorporated	иностранное
5.	Справочно-правовая система	лицензионное	НПО «ВМИ»	отечественное



	«Консультант Плюс»		
6.	Антивирус Касперского	лицензионное	Лаборатория Касперского отечественное

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

Таблица 13

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

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

### Практические занятия

Спортивный зал. Помещение оснащено специализированным оборудованием: мячи футбольные; мячи волейбольные; мячи баскетбольные; маты; волейбольная сетка; баскетбольные корзины; гири; гантели; батуты; обручи гимнастические.

### Самостоятельная работа

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде СамГТУ:

- методический кабинет (ауд. 9).

## 10. Фонд оценочных средств по дисциплине

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации представлен в Приложении 1.

Полный комплект контрольных заданий или иных материалов, необходимых для оценивания результатов обучения по дисциплине, практике хранится на кафедре-разработчике в бумажном и электронном виде.

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

по дисциплине

**Б1.О.01.08 «Физическая культура и спорт»**

Код и направление подготовки (специальность)	<u>13.03.02 Электроэнергетика и электротехника</u>
Направленность (профиль)	<u>Электроэнергетические системы и сети</u>
Квалификация	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения	<u>Заочная</u>
Год начала подготовки	<u>2021</u>
Выпускающая кафедра	<u>Строительство</u>
Кафедра-разработчик	<u>Строительство</u>
Объем дисциплины, ч. / з.е.	<u>72 / 2</u>
Форма контроля (промежуточная аттестация)	<u>зачет</u>

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

**Универсальные компетенции**

Таблица 1

Наименование категории (группы) компетенций	Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>ИД-1 УК-7</b> Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	<b>32 УК-7.1</b> Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества <b>33 УК-7.1</b> Знать: научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни <b>У2 УК-7.2</b> Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
			<b>ИД-2 УК-7</b> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<b>31 УК-7.1</b> Знать: виды физических упражнений <b>У1 УК-7.2</b> Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки <b>В1 УК-7.3</b> Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Общепрофессиональные компетенции**

Таблица 2

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

**Профессиональные компетенции**

Таблица 3

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

**Матрица соответствия оценочных средств запланированным результатам обучения**

Таблица 4

Код и индикатор достижения компетенции	Оценочные средства				
	Основы физической подготовки	Баскетбол	Волейбол	Лёгкая атлетика	Промежуточная аттестация
	Контрольные упражнения и нормативы. Реферат.				Обязательные тесты физической подготовленности.

					вопросы к зачету
ИД-1 УК-7	33 УК-7.1	33 УК-7.1	33 УК-7.1	33 УК-7.1	33 УК-7.1
	32 УК-7.1	32 УК-7.1	32 УК-7.1	32 УК-7.1	32 УК-7.1
	У2 УК-7.2	У2 УК-7.2	У2 УК-7.2	У2 УК-7.2	У2 УК-7.2
ИД-2 УК-7	31 УК-7.1	31 УК-7.1	31 УК-7.1	31 УК-7.1	31 УК-7.1
	У1 УК-7.2	У1 УК-7.2	У1 УК-7.2	У1 УК-7.2	У1 УК-7.2
	В1 УК-7.3	В1 УК-7.3	В1 УК-7.3	В1 УК-7.3	В1 УК-7.3

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

### 2.1. Формы текущего контроля успеваемости

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

#### Примерные темы рефератов

1. Особенности занятий избранным видом спорта.
2. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Баскетбол
5. Виды массажа
6. Виды физических нагрузок, их интенсивность
7. Влияние физических упражнений на мышцы
8. Волейбол
9. Закаливание
10. Здоровый образ жизни
11. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
12. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
13. Общая физическая подготовка: цели и задачи
14. Организация физического воспитания
15. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
16. Питание спортсменов
17. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
18. Развитие быстроты
19. Развитие двигательных способностей
20. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
21. Развитие силы и мышц
22. Развитие экстремальных видов спорта
23. Роль физической культуры
24. Спорт высших достижений
25. Утренняя гигиеническая гимнастика
26. Физическая культура и физическое воспитание
27. Физическое воспитание в семье

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

Таблица 5

Содержание испытания	Пол	Оценка (в очках)				
		5	4	3	2	1
Бег 100м (с)	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)	м	10	8	6	4	2
Осенний семестр						
Угол на гимнастической стенке(раз)	м, ж	12	10	8	6	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	м	30	27	24	21	19
Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (раз)	ж	55	45	35	25	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки (раз)	ж	15	12	10	9	8
Прыжки со скакалкой за 30 сек (раз)	ж	84	82	80	78	76
или напрыгивание на высоту 30 см за 1 мин (раз)	ж	50	45	40	35	30
Весенний семестр						

Бег 1000м (мин, с)	м	3.20	3.25	3.30	3.40	3.45
Поднимание и опускание туловища на наклонной гимнастической скамейке (угол 30°), руки за головой, ноги закреплены (раз)	м	25	23	20	18	16
Прыжки со скакалкой за 30 с (раз)	ж	86	84	82	80	78
или напрыгивание на высоту 30 см за 1 мин (раз)	ж	53	48	43	41	39
Угол на гимнастической стенке(раз)	ж	15	12	10	8	6
Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки в упоре лёжа (раз)	ж	16	13	11	10	9
Бег 500 м (мин, с)	ж	2.05	2.10	2.20	2.25	2.30

**Контрольные упражнения и нормативы для определения физической и технической подготовленности студентов по БАСКЕТБОЛУ**

Таблица 6

Содержание испытания	Пол	Оценка (в очках)				
		5	4	3	2	1
Передачи двумя мячами в стенку (количество раз)	ж	10	12	8	6	5
	м	15	13	10	7	6
Передачи мячом за спиной в стенку (количество раз)	ж	10	8	7	6	5
	м	10	9	8	7	6
Броски с двойного шага с двух сторон (попадания из 10 попыток)	ж	5	4	3	2	1
	м	6	5	4	3	2
Штрафные броски (попадания из 10 попыток)	ж/м	5	4	3	2	1
Челночный бег 3 x 10 м (с)	ж	8,4	9,0	9,4	9,7	10
	м	7,4	7,7	8,0	8,2	8,4

**Контрольные упражнения и нормативы для определения физической и технической подготовленности студентов по ВОЛЕЙБОЛУ**

Таблица 7

Содержание испытания	Пол	Оценка (в очках)				
		5	4	3	2	1
Передачи мяча сверху над собой(количество раз)	ж	10	8	7	6	5
	м	10	9	8	7	6
Передачи мяча снизу над собой (количество раз)	ж	10	8	7	6	5
	м	10	9	8	7	6
Подача мяча (количество раз из 10 подряд) в разные зоны площадки (1 и 5)	ж	8	7	5	4	2
	м	10	8	7	5	3
Прыжки со скакалкой за 30 сек. (раз)	ж	84	82	80	78	76
Прыжок в длину с места (см)	ж	205	180	170	160	150
	м	235	225	215	190	180
Челночный бег 3 x 1 Ом (с)	ж	8,4	9,0	9,4	9,7	10
	м	7,4	7,7	8,0	8,2	8,4
6-минутный бег (м)	ж	1300	1050	1000	950	900

**Контрольные упражнения и нормативы для определения физической подготовленности студентов по ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Таблица 8

Упражнение	Пол	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (м)	м	2.50	2.40	2.30	2.20	2.10
	ж	2.20	2.10	2.00	1.95	1.90
Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)	м	10	8	6	4	2
Угол на гимнастической стенке (раз)	м, ж	12	10	8	6	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	м	30	27	24	21	19
Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (раз)	ж	55	45	35	25	15
Поднимание и опускание туловища на наклонной гимнастической скамейке (угол 30°), руки за головой ноги закреплены (раз)	м	25	23	20	18	16
Бег 30 м «с ходу» (с)	ж	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4
Бег 30 м со старта (с)	ж	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4

**2.2. Формы промежуточной аттестации**

**Обязательные тесты физической подготовленности.**

Таблица 9

Двигательные задания	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100м (сек.)	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)						10	8	6	4	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (раз)	15	12	10	9	8					
Бег 1000м (мин, сек.)						3.20	3.25	3.30	3.40	3.45
Бег 500м (мин., сек.)	2.05	2.10	2.20	2.25	2.30					

#### Примерные вопросы для зачета:

1. Физическая культура - часть общей культуры.
2. Характеристика компонентов физической культуры «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство».
3. Основной критерий физкультурно-спортивной деятельности.
4. Содержательные основы рекреативной физической культуры.
5. Основные функции физической культуры.
6. Основные формы и виды физических упражнений.
7. Основная цель занятий физической культурой.
8. Мотивационно-ценностный компонент и его составляющие.
9. Роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.
10. Уровни проявления физической культуры личности.
11. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.
12. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
13. Методы, способы и средства пропаганды здорового образа жизни.
14. Сущность понятия «общественное здоровье».
15. Основные гигиенические факторы, воздействующие на организм человека.
16. Организация здорового образа жизни студента.
17. Основы личной гигиены.
18. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, двигательная активность, закаливание.
19. Гигиенические основы закаливания (воздухом, солнцем, водой).
20. Вредные привычки, их влияние на организм человека.
21. Профилактика вредных привычек.
22. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
23. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
24. Средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.

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

#### 3.1. Характеристика процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Таблица 10

№ п/п	Наименование оценочного средства	Периодичность и способ проведения процедуры оценивания	Методы оценивания	Виды выставляемых оценок	Способ учета индивидуальных достижений, обучающихся
1.	Контрольные упражнения и нормативы	систематически на практических занятиях /письменно и устно / в личном кабинете	экспертный	По пятибалльной шкале	ведомость текущего контроля
2.	Реферат	систематически на практических занятиях / письменно и устно / в личном кабинете	экспертный	По пятибалльной шкале	ведомость текущего контроля
3.	Промежуточная аттестация - зачет	по окончании изучения дисциплины/ устно и по факту выполнения задания	экспертный	Зачтено / Не зачтено	Зачетная ведомость, зачетная книжка

#### 3.2. Критерии и шкала оценивания результатов изучения дисциплины во время занятий (текущий контроль успеваемости)

##### Критерии оценки и шкала оценивания реферата

Таблица 11

Шкала оценивания	Критерии оценки	Кол-во баллов
------------------	-----------------	---------------

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

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

Таблица 12

Шкала оценивания	Критерии оценки	Кол-во баллов
«Отлично»	«Отлично» выставляется, если студент активно работает в течение всего занятия, движения или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет контрольный норматив.	(38-50) баллов
«Хорошо»	«Хорошо» выставляется при условии соблюдения следующих требований: студент активно работает в течение занятия и при выполнении упражнений действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	(26-37) баллов
«Удовлетворительно»	«Удовлетворительно» выставляется в том случае, когда студент в целом овладел техникой выполнения движения и в основном выполняет правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных условиях.	(13-25) баллов
«Неудовлетворительно»	«Неудовлетворительно» выставляется в случае, когда студент обнаружил несостоятельность при выполнении движения и движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Неточность, нечеткость в движении.	(0-12) баллов

Отсутствие работы на практическом занятии оценивается в 0 баллов.

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

Таблица 13

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

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

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

Основанием для определения оценки на зачетах служит уровень освоения обучающимися материала и формирования компетенций, предусмотренных программой учебной дисциплины.

Успеваемость на **зачете** определяется оценками: «зачтено», «не зачтено».



**Оценку «зачтено»** получает обучающийся, освоивший компетенции дисциплины на всех этапах их формирования **на 51-100 %**, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные рабочей программой, усвоивший основную и ознакомленный с дополнительной литературой, рекомендованной программой.

**Оценку «не зачтено»** получает обучающийся, освоивший компетенции дисциплины на всех этапах их формирования менее чем **на 51%**, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных рабочей программой заданий.

#### Шкала оценивания результатов

Таблица 14

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

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

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

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

**Б1.О.01.08 «Физическая культура и спорт»**

по направлению подготовки (специальности) 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника» по  
направленности (профилю) подготовки «Электроэнергетические системы и сети»  
**на 20\_\_/20\_\_ учебный год**

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

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

Разработчик дополнений и изменений:

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

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

Заведующий кафедрой

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

## Аннотация рабочей программы дисциплины

## Б1.О.01.08 «Физическая культура и спорт»

Код и направление подготовки (специальность)	13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
Направленность (профиль)	Электроэнергетические системы и сети
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Заочная
Год начала подготовки	2021
Выпускающая кафедра	Строительство
Кафедра-разработчик	Строительство
Объем дисциплины, ч. / з.е.	72 / 2
Форма контроля (промежуточная аттестация)	зачет

Семестр	Час. / з.е.	Лек. зан., час.	Лаб. зан., час.	Практич. зан., час.	КСР	СРС	Форма контроля
1	36 / 1	0	0	0	0	26	Зачет
2	36 / 1	0	0	4	0	26	Зачет
Итого	72 / 2	0	0	4	0	52	зачет, зачет

<b>Универсальные компетенции:</b>	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ИД-1 УК-7	Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний
ИД-2 УК-7	Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры
<b>Общепрофессиональные компетенции:</b>	
не предусмотрены учебным планом	
<b>Профессиональные компетенции:</b>	
не предусмотрены учебным планом	

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

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

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