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.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Код и направление подготовки (специальность)	13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника
Направленность (профиль)	Тепловые электрические станции
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Заочная
Год начала подготовки	2023
Институт / факультет	Теплоэнергетический факультет (ТЭФ)
Выпускающая кафедра	кафедра "Тепловые электрические станции"
Кафедра-разработчик	кафедра "Физическое воспитание и спорт"
Объем дисциплины, ч. / з.е.	328 / 0
Форма контроля (промежуточная аттестация)	Зачет

Самара 2023

Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) **13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от № 143 от 28.02.2018 и соответствующего учебного плана.

Разработчик РПД:

Старший преподаватель	В.И Морозов
(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)	Н.В Маслобойникова, кандидат филологических наук, доцент
	(ФИО, степень, ученое звание)
Руководитель образовательной программы	А.Ю. Губарев, кандидат технических наук
	(ФИО, степень, ученое звание)
Заведующий выпускающей кафедрой	К.В. Трубицын, кандидат экономических 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 4
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 5
4.3 Содержание практических занятий 5
4.4. Содержание самостоятельной работы 6
5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю) 7
6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения 8
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем 8
8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) 8
9. Методические материалы 9
10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) 10

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 Знать способы поддержания должного уровня физической подготовленности	Знать основные средства и методы физического воспитания
		УК-7.2 Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
		УК-7.3 Владеть методами укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть методами и средствами физической куль-туры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

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

Код компетенции	Предшествующие дисциплины	Параллельно осваиваемые дисциплины	Последующие дисциплины
УК-7	Физическая культура и спорт		Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

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	5 семестр часов / часов в электронной форме
Аудиторная контактная работа (всего), в том числе:	2 / 2	2 / 2
Практические занятия	2 / 2	2 / 2
Самостоятельная работа (всего), в том числе:	322	322
составление конспектов	322	322
Контроль	4	4
Итого: час	328	328

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. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с целью эффективности адаптации организма к различным факторам	0	0	2	161	163
2	Методика самостоятельных занятий физической культурой и спортом	0	0	0	161	161
	Контроль	0	0	0	0	4
	Итого	0	0	2	322	328

4.1 Содержание лекционных занятий

Учебные занятия не реализуются.

4.2 Содержание лабораторных занятий

Учебные занятия не реализуются.

4.3 Содержание практических занятий

№ занятия	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов / часов в электронной форме
5 семестр				

1	Общая физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с целью эффективности адаптации организма к различным факторам	Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся Место ППФП в системе физического воспитания студентов Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом Планирование и управление самостоятельными занятиями	Личная социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Мотивация, направленность самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях	2 / 2
			Итого за семестр:	**2 / 2**
			Итого:	**2 / 2**

4.4. Содержание самостоятельной работы

Наименование раздела	**Вид самостоятельной работы**	**Содержание самостоятельной работы** (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	**Количество часов**
5 семестр			
Общая физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с целью эффективности адаптации организма к различным факторам	Работа с первоисточниками, составление конспектов	1. Роль физической культуры и спорта в становлении личности специалиста. 2. Критерии эффективности здорового образа жизни. 3. Воздействие природных и социально-экономических факторов на функциональные системы организма: костная система, мышечная система, физиологические системы организма. 4. Средства и методы физического воспитания в формировании физических качеств. 5. Организация, планирование и управление самостоятельными занятиями физической культурой и спортом. 6. Оптимизация работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления средствами физической культуры и спорта 7. Методы, применяемые в лечебной физкультуре. 8. Спортивные игры. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол, волейбол, футбол, на-стольный теннис, бадминтон)	103
Общая физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с целью эффективности адаптации организма к различным факторам	Индивидуальное домашнее задание	Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики (8-12 упражнений). Составление и выполнение комплексов ОРУ, применительно к избранному виду спорта (2 комплекса по 8-12 упражнений). Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики (8-12 упражнений)	58

Методика самостоятельных занятий физической культурой и спортом	Работа с первоисточниками, составление конспектов	9. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). 10. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. 11. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). 12. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. 13. Упражнения для воспитания быстроты. 14. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. 15. Методика оценки уровня функционального и физического со-стояния организма. 16. Дневник самоконтроля	103
Методика самостоятельных занятий физической культурой и спортом	Индивидуальное домашнее задание	Составление и выполнение комплексов упражнений, с учётом профессиональной подготовки (8-12 упражнений). Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики (8-12 упражнений). Составление и выполнение комплексов упражнений, с учётом профессиональной подготовки (8-12 упражнений)	58
		Итого за семестр:	**322**
		Итого:	**322**

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	Физическая культура и физическая подготовка; ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/81709.html	Электронный ресурс
Дополнительная литература		
2	Физическая культура студента. (Методико-практические занятия); Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19345.html	Электронный ресурс

Учебно-методическое обеспечение		
3	Допинг-контроль в спорте : учеб. пособие / Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт; сост.: А. Н. Борисов, К. Ю. Ефимов.- Самара, 2011.- 167 с..- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu||elib||198	Электронный ресурс
4	Организация и проведение занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы : учеб.пособие / А. А. Гордеев [и др.]; Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт.- Самара, 2013.- 68 с..- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu||elib||1098	Электронный ресурс
5	Пауэрлифтинг (физиологические и методические аспекты) : учеб.-метод.пособие / Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт; сост. К. Ю. Ефимов.- Самара, 2007.- 25 с..- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu||elib||774	Электронный ресурс

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

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

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

№ п/п	Наименование	Производитель	Способ распространения
1	Пакет MS Office	Microsoft (Зарубежный)	Лицензионное

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

№ п/п	Наименование	Краткое описание	Режим доступа
1	Электронная библиотека диссертаций РГБ	http://diss.rsl.ru/	Ресурсы открытого доступа
2	eLIBRARY.ru	http://www.eLIBRARY.ru/	Российские базы данных ограниченного доступа
3	Scopus - база данных рефератов и цитирования	http://www.scopus.com/	Зарубежные базы данных ограниченного доступа

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

Лекционные занятия null

Практические занятия

комплект электроннных презентаций/слайдов (при наличии);
аудитория, оснащенная презнтационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук)

9. Методические материалы

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.

Рекомендуется следующая схема подготовки к практическому занятию:

1. ознакомление с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы;
2. проработка конспекта лекции;
3. чтение рекомендованной литературы;
4. подготовка ответов на вопросы плана практического занятия;
5. выполнение тестовых заданий, задач и др.

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. Обучающимся необходимо обращать внимание на основные понятия, алгоритмы, определять практическую значимость рассматриваемых вопросов. На практических занятиях обучающиеся должны уметь выполнить расчет по заданным параметрам или выработать определенные решения по обозначенной проблеме. Задания могут быть групповые и индивидуальные. 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.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

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 и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

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 библиотеке, 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.

10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств представлен в приложении № 1.

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины
Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Фонд оценочных средств
по дисциплине
Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Код и направление подготовки (специальность)	13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника
Направленность (профиль)	Тепловые электрические станции
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Заочная
Год начала подготовки	2023
Институт / факультет	Теплоэнергетический факультет (ТЭФ)
Выпускающая кафедра	кафедра "Тепловые электрические станции"
Кафедра-разработчик	кафедра "Физическое воспитание и спорт"
Объем дисциплины, ч. / з.е.	328 / 0
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 Знать способы поддержания должного уровня физической подготовленности	Знать основные средства и методы физического воспитания
		УК-7.2 Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
		УК-7.3 Владеть методами укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть методами и средствами физической куль-туры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Матрица соответствия оценочных средств запланированным результатам о

Компетенция	Оценочные средства
	Практические занятия
	Промежуточная аттестация – зачет
ОК - 10	З (ОК-10) – 1 У(ОК-10) – 1 В (ОК-10) – 1

Контрольные упражнения и нормативы по специализациям для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП

Перечень подлежащих оценке результатов обучения (показателей проявления компетенций: владений, умений, знаний) при использовании предусмотренных рабочей программой дисциплины оценочных средств, представлены в табл. 2.

Работа с первоисточниками, самостоятельное изучение материала.

Составление комплексов упражнений.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций. Описание шкал оценивания

Учебная дисциплина формирует компетенции в соответствии с талб. 2, процедура оценивания представлена в табл. 3 и реализуется поэтапно:

1-й этап процедуры оценивания: оценивание уровня достижения каждого из запланированных результатов обучения – дескрипторов (знаний, умений, владений) в соответствии со шкалами и критериями, установленными картами компетенций ОПОП (Приложение 1 ОПОП). Экспертной оценке преподавателя подлежит сформированность отдельных дескрипторов, для оценивания которых предназначена данная оценочная процедура текущего контроля и промежуточной аттестации согласно матрице соответствия оценочных средств результатам обучения (табл.2).

2-й этап процедуры оценивания: интегральная оценка достижения обучающимся запланированных результатов обучения по итогам отдельных видов текущего контроля и промежуточной аттестации.

Таблица 3

Характеристика процедуры промежуточной аттестации по дисциплине

№	Наименование оценочного средства	Периодичность и способ проведения процедуры оценивания	Методы оценивания	Виды выставляемых оценок	Способ учета индивидуальных достижений, обучающихся
1	Индивидуальное домашнее задание	1 раз в конце курса по факту выполнения задания	Экспертный, самооценка	Зачет/незачет	Журнал учета успеваемости, рабочая книжка преподавателя
2	Промежуточная аттестация - зачет	На этапе промежуточной аттестации	Экспертный	Зачет/незачет	Зачетная ведомость, зачетная книжка

Шкала и процедура оценивания сформированности компетенций

На этапе промежуточной аттестации используется система оценки успеваемости обучающихся, которая позволяет преподавателю оценить уровень освоения материала обучающимися. Критерии оценивания сформированности планируемых результатов обучения (дескрипторов) представлены в карте компетенции ОПОП.

Форма оценки знаний: оценка – «зачет»; «незачет». Практические занятия оцениваются: «зачет», «незачет». Возможно использование балльно-рейтинговой оценки.

Шкала оценивания:

«Зачет» – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций на 50% и более оценивается не ниже «удовлетворительно» при условии отсутствия критерия «неудовлетворительно». Выставляется, когда обучающийся показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого

вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

«Незачет» – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций менее чем 50% (в соответствии с картами компетенций ОПОП) оценивается критериями «удовлетворительно», «хорошо» и «отлично»: при ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях основных положений фактического материала, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Обучающиеся обязаны сдавать все задания в сроки, установленные преподавателем. Обучающиеся, сдавшие домашние работы (конспекты), допускаются к зачету (промежуточная аттестация). Зачет по дисциплине может выставляться и при неполной сформированности компетенций в ходе освоения отдельной учебной дисциплины, если их формирование предполагается продолжить на более поздних этапах обучения, в ходе изучения других учебных дисциплин.