

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Заболотный, Глеб Иванович

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 08.10.2023 01:20:57

Уникальный программный ключ:

476db7d4accb36ef8130172be235477473d63457266ce26b7e9e40f733b8b08

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Самарский государственный технический университет»**

(ФГБОУ ВО «СамГТУ»)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор филиала ФГБОУ ВО  
"СамГТУ" в г. Новокуйбышевске

\_\_\_\_\_ / Г.И. Заболотный

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

<b>Код и направление подготовки (специальность)</b>	15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств
<b>Направленность (профиль)</b>	Автоматизация технологических процессов и производств в отраслях топливно-энергетического комплекса
<b>Квалификация</b>	Бакалавр
<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Год начала подготовки</b>	2021
<b>Институт / факультет</b>	Кафедры филиала ФГБОУ ВО "СамГТУ" в г. Новокуйбышевске
<b>Выпускающая кафедра</b>	кафедра "Электроэнергетика, электротехника и автоматизация технологических процессов" (НФ-ЭЭиАТП)
<b>Кафедра-разработчик</b>	кафедра "Экономика и менеджмент" (НФ-ЭиМ)
<b>Объем дисциплины, ч. / з.е.</b>	328 / 0
<b>Форма контроля (промежуточная аттестация)</b>	Зачет

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

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) **15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от № 200 от 12.03.2015 и соответствующего учебного плана.

Разработчик РПД:

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

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
А.А. Малафеев, кандидат  
экономических наук, доцент  
\_\_\_\_\_  
(ФИО, степень, ученое звание)

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель методического совета  
факультета / института (или учебно-  
методической комиссии)

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

Руководитель образовательной  
программы

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

Заведующий выпускающей кафедрой

\_\_\_\_\_  
Е.М. Шишков, кандидат  
технических наук, доцент  
\_\_\_\_\_  
(ФИО, степень, ученое звание)

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	5
4.1 Содержание лекционных занятий .....	5
4.2 Содержание лабораторных занятий .....	5
4.3 Содержание практических занятий .....	6
4.4. Содержание самостоятельной работы .....	13
5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю) .....	13
6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения .....	14
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем .....	14
8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	15
9. Методические материалы .....	15
10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) .....	17

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

Код и наименование компетенции	Результаты обучения (знать, уметь, владеть, соотнесенные с индикаторами достижения компетенции)
Общекультурные компетенции	
ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	Знать Виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
	Уметь Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психо-физической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
Профессиональные компетенции	
ПК-31 способностью выявлять причины появления брака продукции, разрабатывать мероприятия по его устранению, контролировать соблюдение технологической дисциплины на рабочих местах	

## 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
ОК-7	Физическая культура и спорт		Государственная итоговая аттестация: защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

ПК-31		Автоматизация технологических процессов и производств; Производственная практика: научно-исследовательская работа; Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	Адаптивные системы управления технологическими процессами; Государственная итоговая аттестация: защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты; Логическое управление технологическими процессами; Производственная практика: преддипломная практика
-------	--	--	---

### 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	2 семестр часов / часов в электронной форме	3 семестр часов / часов в электронной форме	4 семестр часов / часов в электронной форме	5 семестр часов / часов в электронной форме	6 семестр часов / часов в электронной форме
Аудиторная контактная работа (всего), в том числе:	328	72	64	72	64	56
Практические занятия	328	72	64	72	64	56
<b>Итого: час</b>	<b>328</b>	<b>72</b>	<b>64</b>	<b>72</b>	<b>64</b>	<b>56</b>

### 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	ОФП	0	0	328	0	328
	<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>328</b>

#### 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
<b>2 семестр</b>				
1	ОФП	Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.	2 / 9
2	ОФП	Практическое занятие № 2. Развитие общей выносливости.	1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры.	2 / 9
3	ОФП	Практическое занятие № 3. Развитие силовых качеств.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания pistolетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры	2 / 9

4	ОФП	Практическое занятие № 4. Развитие скоростно-силовых качеств.	1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении - 10 раз; - приседания с выпрыгиванием - 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи - 10 раз; - V-сит-апы - 15 раз. Отдых 10мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.	2 / 9
5	ОФП	Практическое занятие № 5. Развитие силовых способностей.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке - 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания - 5*25-30 раз 4. Выпады - 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности - 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания- 5*20-25 раз 7. Лодочка - 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2мин, отдых между подходами не более 1мин. 9. Заминка, растяжка - 15 мин. 10. Водные процедуры.	2 / 9
6	ОФП	Практическое занятие № 6. Развитие скоростно-силовых качеств.	1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за другом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры.	2 / 9
<b>Итого за семестр:</b>				<b>12 / 54</b>
<b>3 семестр</b>				
7	ОФП	Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке - 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища - 3*30 раз 4. Подъем ног - 3*30 раз 5. Планка - 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания - 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность - 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола - 5*max 9. Заминка, растяжка - 15 мин. 10. Водные процедуры.	2 / 9

8	ОФП	Практическое занятие № 2. Развитие общей выносливости.	1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 минут. За это время нужно выполнить максимальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать минимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры.	2 / 9
9	ОФП	Практическое занятие № 3. Развитие силовых качеств.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания pistolетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры	2 / 9
10	ОФП	Практическое занятие № 4. Развитие скоростно-силовых качеств	1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.	2 / 9
11	ОФП	Практическое занятие № 5. Развитие силовых способностей.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания- 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2мин, отдых между подходами не более 1мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.	2 / 9



12	ОФП	Практическое занятие № 6. Развитие скоростно-силовых качеств.	1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к груди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за другом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняется 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры.	2 / 9
<b>Итого за семестр:</b>				<b>12 / 54</b>
<b>4 семестр</b>				
13	ОФП	Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке - 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища - 3*30 раз 4. Подъем ног - 3*30 раз 5. Планка - 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания - 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность - 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола - 5*max 9. Заминка, растяжка - 15 мин. 10. Водные процедуры.	2 / 9
14	ОФП	Практическое занятие № 2. Развитие общей выносливости.	1. Разминка - 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи - 7 раз; - лодочка - 10 раз; - V сит-апы - 10 раз; - отжимания от пола - 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 минут. За это время нужно выполнить максимальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать минимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка - 15 мин. - Водные процедуры.	2 / 9
15	ОФП	Практическое занятие № 3. Развитие силовых качеств.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке - 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс - 3*35 раз 4. Подъем ног - 3*35 раз 5. Складка -3*35. 6. Приседания pistolетиком - 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность - 5*15раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола - 3*max 9. Обратные отжимания - 3*max 10. Заминка, растяжка - 15 мин. 11. Водные процедуры	2 / 9

16	ОФП	Практическое занятие № 4. Развитие скоростно-силовых качеств	1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении - 10 раз; - приседания с выпрыгиванием - 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи - 10 раз; - V-сит-апы - 15 раз. Отдых 10мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.	2 / 9
17	ОФП	Практическое занятие № 5. Развитие силовых способностей.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке - 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания - 5*25-30 раз 4. Выпады - 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности - 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания- 5*20-25 раз 7. Лодочка - 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2мин, отдых между подходами не более 1мин. 9. Заминка, растяжка - 15 мин. 10. Водные процедуры.	2 / 9
18	ОФП	Практическое занятие № 6. Развитие скоростно-силовых качеств.	1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к груди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за другом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняется 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры.	2 / 9
<b>Итого за семестр:</b>				<b>12 / 54</b>
<b>5 семестр</b>				
19	ОФП	Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке - 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища - 3*30 раз 4. Подъем ног - 3*30 раз 5. Планка - 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания - 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность - 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола - 5*max 9. Заминка, растяжка - 15 мин. 10. Водные процедуры.	2 / 9

20	ОФП	Практическое занятие № 2. Развитие общей выносливости.	1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 минут. За это время нужно выполнить максимальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать минимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры.	2 / 9
21	ОФП	Практическое занятие № 3. Развитие силовых качеств.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания pistolетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры	2 / 9
22	ОФП	Практическое занятие № 4. Развитие скоростно-силовых качеств	1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.	2 / 9
23	ОФП	Практическое занятие № 5. Развитие силовых способностей.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания- 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2мин, отдых между подходами не более 1мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.	2 / 9

24	ОФП	Практическое занятие № 6. Развитие скоростно-силовых качеств.	1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к груди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за другом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняется 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры.	2 / 9
<b>Итого за семестр:</b>				<b>12 / 54</b>
<b>6 семестр</b>				
25	ОФП	Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.	2 / 9
26	ОФП	Практическое занятие № 2. Развитие общей выносливости.	1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 минут. За это время нужно выполнить максимальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать минимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры.	2 / 9
27	ОФП	Практическое занятие № 3. Развитие силовых качеств.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания pistolетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры	2 / 9

28	ОФП	Практическое занятие № 4. Развитие скоростно-силовых качеств	1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении - 10 раз; - приседания с выпрыгиванием - 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи - 10 раз; - V-сит-апы - 15 раз. Отдых 10мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.	2 / 9
29	ОФП	Практическое занятие № 5. Развитие силовых способностей.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке - 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания - 5*25-30 раз 4. Выпады - 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности - 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания- 5*20-25 раз 7. Лодочка - 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2мин, отдых между подходами не более 1мин. 9. Заминка, растяжка - 15 мин. 10. Водные процедуры.	2 / 9
30	ОФП	Практическое занятие № 6. Развитие скоростно-силовых качеств.	1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к груди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за другом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняется 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры.	2 / 9
<b>Итого за семестр:</b>				<b>12 / 54</b>
<b>Итого:</b>				<b>60 / 270</b>

#### 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.)
Дополнительная литература		

1	Виноградова, Е.Ю. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб.-метод. пособие для подготовки к практ.занятиям и лаборатор. работам / Е. Ю. Виноградова, Е. Д. Безруков; Самар.гос.техн.ун-т.- Самара, 2016.- 174 с.	Электронный ресурс
2	Организация и проведение занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы : учеб. пособие / А. А. Гордеев [и др.]; Самар.гос.техн.ун-т.- Самара, 2013.- 67 с.	Электронный ресурс
3	Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов .- 12-е изд., испр. .- М., Академия, 2014.- 479 с.	Электронный ресурс

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	LibreOffice	The Document Foundation (Зарубежный)	Лицензионное
2	Microsoft Office	Microsoft (Зарубежный)	Лицензионное
3	Microsoft Windows	Microsoft (Зарубежный)	Лицензионное
4	Антивирус Kaspersky Endpoint Security	АО «Лаборатория Касперского» (Отечественный)	Лицензионное
5	Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс	АО «Консультант Плюс» (Отечественный)	Лицензионное

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

№ п/п	Наименование	Краткое описание	Режим доступа
1	ВИНИТИ	<a href="http://www2.viniti.ru/">http://www2.viniti.ru/</a>	Российские базы данных ограниченного доступа
2	КонсультантПлюс (правовые документы) - доступ с ПК в Медицентре (ауд. 42)	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>	Российские базы данных ограниченного доступа

3	Электронная библиотека изданий СамГТУ	<a href="http://irbis.samgtu.local/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe">http://irbis.samgtu.local/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe</a>	Российские базы данных ограниченного доступа
4	Электронная библиотека изданий СамГТУ	<a href="http://irbis.samgtu.local/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe">http://irbis.samgtu.local/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe</a>	Российские базы данных ограниченного доступа
5	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>	Российские базы данных ограниченного доступа

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

### Лекционные занятия

Аудитории для лекционных занятий укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер/ноутбук), учебно-наглядные пособия, тематические иллюстрации).

### Практические занятия

Помещение (спортивный зал) оснащено столами для настольного тенниса, матами гимнастическими, тренажерами для силовых тренировок, шведской стенкой, турниками, брусками для отжиманий, спортивным инвентарем.

### Самостоятельная работа

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

ауд. 304 главного корпуса;

## 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 завершённой. 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.

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 при работе на лабораторном занятии

Проведение лабораторной работы делится на две условные части: теоретическую и практическую.

Необходимыми структурными элементами занятия являются проведение лабораторной работы, проверка усвоенного материала, включающая обсуждение теоретических основ выполняемой работы.

Перед лабораторной работой, как правило, проводится технико-теоретический инструктаж по использованию необходимого оборудования. Преподаватель корректирует деятельность обучающегося в процессе выполнения работы (при необходимости). После завершения лабораторной работы подводятся итоги, обсуждаются результаты деятельности.

Возможны следующие формы организации лабораторных работ: фронтальная, групповая и индивидуальная. При фронтальной форме выполняется одна и та же работа (при этом возможны



различные варианты заданий). При групповой форме работа выполняется группой (командой). При индивидуальной форме обучающимися выполняются индивидуальные работы.

По каждой лабораторной работе имеются методические указания по их выполнению, включающие необходимый теоретический и практический материал, содержащие элементы и последовательную инструкцию по проведению выбранной работы, индивидуальные варианты заданий, требования и форму отчетности по данной работе.

## 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»**

<b>Код и направление подготовки (специальность)</b>	15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств
<b>Направленность (профиль)</b>	Автоматизация технологических процессов и производств в отраслях топливно-энергетического комплекса
<b>Квалификация</b>	Бакалавр
<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Год начала подготовки</b>	2021
<b>Институт / факультет</b>	Кафедры филиала ФГБОУ ВО "СамГТУ" в г. Новокуйбышевске
<b>Выпускающая кафедра</b>	кафедра "Электроэнергетика, электротехника и автоматизация технологических процессов" (НФ- ЭЭиАТП)
<b>Кафедра-разработчик</b>	кафедра "Экономика и менеджмент" (НФ-ЭиМ)
<b>Объем дисциплины, ч. / з.е.</b>	328 / 0
<b>Форма контроля (промежуточная аттестация)</b>	Зачет

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

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Результаты обучения (знать, уметь, владеть, соотнесенные с индикаторами достижения компетенции)</b>
<b>Общекультурные компетенции</b>	
ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	Знать Виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
	Уметь Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психо-физической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
<b>Профессиональные компетенции</b>	
ПК-31 способностью выявлять причины появления брака продукции, разрабатывать мероприятия по его устранению, контролировать соблюдение технологической дисциплины на рабочих местах	

**Матрица соответствия оценочных средств запланированным результатам обучения**

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Результаты обучения</b>	<b>Оценочные средства</b>	<b>Текущий контроль успеваемости</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>
<b>ОФП</b>				
ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Уметь</b> Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психо-физической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни			
	<b>Владеть</b> Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.			

	<p><b>Знать</b> Виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</p>			
<p>ПК-31 способностью выявлять причины появления брака продукции, разрабатывать мероприятия по его устранению, контролировать соблюдение технологической дисциплины на рабочих местах</p>				