

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Бугульминский филиал федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Казанский национальный исследовательский технологический университет»  
(БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»

Г.М. Рахимова

2019 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование»

Профиль подготовки «Оборудование нефтегазопереработки»

Квалификация выпускника БАКАЛАВР

Форма обучения заочная

Кафедра-разработчик рабочей программы МГД

Курс, семестр 3 курс, 6 семестр

|                        | Часы      | Зачетные единицы |
|------------------------|-----------|------------------|
| Лекции                 | -         | -                |
| Практические занятия   | 6         | 0,1              |
| Семинарские занятия    | -         | -                |
| Лабораторные занятия   | -         | -                |
| Самостоятельная работа | 318       | 8,8              |
| Форма аттестации       | зачет (4) | 0,1              |
| Всего                  | 328       | 9                |

Бугульма, 2019 г.

Рабочая программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1170 от 20 октября 2015г.) по направлению 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» для профиля «Оборудование нефтегазопереработки», на основании учебного плана набора обучающихся 2019 года.

Разработчик программы:

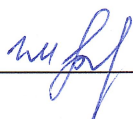
Ст.преподаватель МГД



Э.Р.Галиева

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры МГД протокол от 27.05 2019г. № 10

Зав. кафедрой МГД

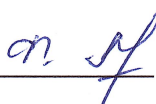


Г.М. Рахимова

### УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания методической комиссии филиала, реализующего подготовку образовательной программы от 27.05 2019г. № 10

Председатель комиссии, доцент



Ф.К. Ахмедзянова

### ***1. Цели освоения дисциплины***

Целью дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" является

*а) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности, обеспечении качества жизни и подготовке ее к профессиональной деятельности,*

*б) знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни,*

*в) овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие, и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в существующих оздоровительных технологиях и системах физического воспитания.*

### ***2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования***

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к элективным дисциплинам ООП формирует у бакалавров по направлению подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» набор знаний, умений, навыков и компетенций.

Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» бакалавр по направлению подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» должен освоить материал предшествующих дисциплин:

*а) школьная программа «Физическая культура».*

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» по направлению подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» является предшествующей и необходима для успешного усвоения последующих дисциплин:

*а) Б1.Б.23 «Физическая культура и спорт».*

Знания, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» могут быть использованы при выполнении и *Защите выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты.*

### ***3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины***

- 1) (ОК-7) способностью к самоорганизации и самообразованию;
- 2) (ОК-8) способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- 3) (ПК-14) умением проводить мероприятия по профилактике производственного травматизма и профессиональных заболеваний, контролировать соблюдение экологической безопасности проводимых работ

***В результате освоения дисциплины обучающийся должен:***

#### ***1) Знать:***

*а) место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста; законодательство Российской Федерации в области физической культуры и спорта;*

*б) научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;*

*в) методику профессионально-прикладной физической подготовки и самостоятельных занятий различной целевой направленности.*

#### ***2) Уметь:***

*а) творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа и стиля жизни;*

*б) составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий и вести дневник самоконтроля;*



в) выполнять основные приемы самомассажа и релаксации, защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

**3) Владеть:**

а) средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования, ценностями физической культуры

личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

б) практическими навыками здорового образа и стиля жизни;

в) методами оценки и контроля физического развития, физической и функциональной подготовленности

**4. Структура и содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

| № п/п            | Раздел дисциплины                        | Семестр | Виды учебной работы (в часах) |                      |                     |     | Форма контроля текущей успеваемости                           |
|------------------|--|---------|-------------------------------|----------------------|---------------------|-----|---|
|                  |  |         | Лекции                        | Практические занятия | Лабораторные работы | СРС |   |
| 1                | Легкая атлетика                          | 6       |                               | 1                    |                     | 60  | Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития |
| 2                | Гимнастика и общая физическая подготовка | 6       |                               | 1                    |                     | 60  | Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития |
| 3                | Лыжная подготовка                        | 6       |                               | 2                    |                     | 60  | Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития |
| 4                | Спортивные игры                          | 6       |                               | 2                    |                     | 60  | Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития |
| 5                | Плавание                                 | 6       |                               |                      |                     | 78  | Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития |
| Форма аттестации |  |         |                               |                      |                     |     | Зачет   |

**5. Содержание лекционных занятий по темам**

Не предусмотрены учебным планом

**6. Содержание семинарских, практических занятий (лабораторного практикума)**

Цель проведения практических занятий - овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие, и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.



|   |  | Часы | Темы и краткое содержание практических занятий  | Формируемые компетенции |
|---|--|------|---|-------------------------|
| 1 | Легкая атлетика                          | 1    | Старты: низкий и высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 60м. Бег: «спринтерский» - 100 м; «эстафетный»; «кроссовый» на 2 и 3 км; бег с преодолением препятствий. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз).  | ОК – 7, ОК – 8, ПК – 14 |
| 2 | Гимнастика и общая физическая подготовка | 1    | Инструктаж по технике безопасности. Обучение двигательным действиям. Упражнения в равновесии. Упражнения с мячом, обручем и скакалкой. Упражнения для развития ловкости и гибкости. Техника выполнения акробатических упражнений.   | ОК – 7, ОК – 8, ПК – 14 |
| 3 | Лыжная подготовка                        | 2    | Инструктаж по технике безопасности. Общие основы лыжной подготовки. Обучение одновременного двушажного хода. Обучение технике передвижения на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Бег 2,3 км.   | ОК – 7, ОК – 8, ПК – 14 |
| 4 | Спортивные игры                          | 2    | Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Основные технические приемы. Обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения и броска мяча в кольцо, ловли мяча после отскока от щита, штрафной бросок. Волейбол. Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Основные технические приемы. Обучение технике подачи, передачи мяча. Совершенствование техники подачи, блока, нападающего удара Футбол. Инструктаж по технике безопасности по футболу. Основные технические приемы. Обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения и передачи мяча | ОК – 7, ОК – 8, ПК – 14 |
| 5 | Плавание                                 |      | Обучение технике плавания способом брасс. Общая характеристика способа плавания брасс. Изучение техники движения ног и рук в брассе. Обучение и совершенствование техники плавания способом «баттерфляй». Преодоление дистанции 50 м. (вольным стилем)  | ОК – 7, ОК – 8, ПК – 14 |

## 8. Самостоятельная работа бакалавра

|   |  | Часы | Формы СРС  | Формируемые компетенции |
|---|--|------|--|-------------------------|
| 1 | Легкая атлетика                          | 60   | Старты: низкий и высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 60м. Бег: «спринтерский» - 100 м; «эстафетный»; «кроссовый» на 2 и 3 км; бег с преодолением препятствий. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз).   | ОК – 7, ОК – 8, ПК – 14 |
| 2 | Гимнастика и общая физическая подготовка | 60   | Инструктаж по технике безопасности. Обучение двигательным действиям. Упражнения в равновесии. Упражнения с мячом, обручем и скакалкой. Упражнения для развития ловкости и гибкости. Техника выполнения акробатических упражнений.  | ОК – 7, ОК – 8, ПК – 14 |
| 3 | Лыжная подготовка                        | 60   | Инструктаж по технике безопасности. Общие основы лыжной подготовки. Обучение одновременного двушажного хода. Обучение технике передвижения на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Бег 2,3 км.  | ОК – 7, ОК – 8, ПК – 14 |
| 4 | Спортивные игры                          | 60   | Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Основные технические приемы. Обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения и броска мяча в кольцо, ловли мяча после отскока от щита, штрафной бросок. Волейбол. Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Основные технические приемы. Обучение технике подачи, передачи мяча. Совершенствование техники подачи, блока, нападающего удара Футбол. Инструктаж по технике безопасности по футболу. Основные технические | ОК – 7, ОК – 8, ПК – 14 |



|   |          |    |  |                         |
|---|----------|----|--|-------------------------|
|   |          |    | приемы. Обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения и передачи мяча   |                         |
| 5 | Плавание | 78 | Обучение технике плавания способом брасс. Общая характеристика способа плавания брасс. Изучение техники движения ног и рук в брассе. Обучение и совершенствование техники плавания способом «баттерфляй». Преодоление дистанции 50 м. (вольным стилем) | ОК – 7, ОК – 8, ПК – 14 |

### 9. Использование рейтинговой системы оценки знаний.

При оценке результатов деятельности студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используется рейтинговая система. Рейтинговая оценка формируется на основании текущего и промежуточного контроля. Максимальное и минимальное количество баллов по различным видам учебной работы определяются их сложностью. 6 семестр завершается проставлением зачета и соответствующего ему числа баллов (60÷100).

При изучении дисциплины предусматривается зачет и выполнение контрольных упражнений и тестов по оценке физического развития. За эти контрольные точки студент может получить минимальное и максимальное количество баллов (см. таблицу).

| Оценочные средства  | Кол-во | Min, баллов | Max, баллов |
|---|--------|-------------|-------------|
| <b>1 семестр</b>  |        |             |             |
| Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития | 5      | 60          | 100         |
| Зачет   |        |             |             |
| <b>Итого</b>  |        | <b>60</b>   | <b>100</b>  |

## 10. Информационно-методическое обеспечение дисциплины

### 10.1 Основная литература

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в качестве основных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу.

| Основные источники информации   | Кол-во экз.  |
|---|--|
| 1. Муллер Арон Беркович, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА : Учебник и практикум / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богашенко Ю.А. — М. : Издательство Юрайт, 2014. — 424 .— (Бакалавр. Прикладной курс). ISBN 978-5-9916-3778-7 : 84.00 .  | Электронная библиотека «Юрайт». <a href="http://www.biblio-online.ru/thematic/?id=urait.content_2C3FF524-D6F7-4368-8B2F-002DE9962699&amp;type=c_pub">http:// www.biblio-online.ru/thematic/?id=urait.content_2C3FF524-D6F7-4368-8B2F-002DE9962699&amp;type=c_pub</a> |
| 2. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>  |

### 10.2 Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

| Дополнительные источники информации  | Кол-во экз.   |
|--|---|
| 1. Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов : сборник материалов / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет», Факультет физической культуры ; под ред. Т.К. Ким и др. - Москва : | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=240539">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=240539</a> |



|  |  |
|--|--|
| Прометей, 2013. - 230 с. - ISBN 978-5-7042-2420-4 ; То же [Электронный ресурс].  |  |
| 2.Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Бегидова Т. П. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. | Электронная библиотека «Юрайт». <a href="http://www.biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293">http:// www.biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293</a> . |

### **10.3 Электронные источники информации**

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» использование электронных источников информации:

1. Российская государственная библиотека – Режим доступа: [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
2. Научная библиотека МГУ им. М.В. Ломоносова – Режим доступа: [www.nbmgu.ru](http://www.nbmgu.ru)
3. Электронный каталог УНИЦ КНИТУ – Режим доступа: <http://ruslan.kstu.ru/>
4. Электронная библиотека УНИЦ КНИТУ – Режим доступа: <http://ft.kstu.ru/ft/>
5. Электронная библиотека «Юрайт» - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>
6. Электронная библиотека Znanium.com - Режим доступа: <https://znanium.com/>

Согласовано: Библиотека

*от даны*

А.Г. Латыпова

### **11. Оценочные средства для определения результатов освоения дисциплины**

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся и итоговой (государственной итоговой) аттестации разрабатываются согласно положению о Фондах оценочных средств, рассматриваются как составная часть рабочей программы и оформляются отдельным документом.

### **12. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Занятия практического типа проводятся в универсальном спортивном зале, оборудованном баскетбольной и волейбольной площадками, зале гимнастики, лыжной базе, бассейне и открытом стадионе.

| Наименование раздела (темы) дисциплины | Наименование учебной лаборатории, аудитории, класса | Перечень лабораторного оборудования, специализированной мебели и технических средств обучения  |
|--|---|--|
| 1-5                                    | Спортивный зал                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- стенка (гимнастическая);</li> <li>- скамейка (гимнастическая);</li> <li>- волейбольная сетка;</li> <li>- баскетбольные щиты, кольца, сетка;</li> <li>- маты гимнастические;</li> <li>- лыжи;</li> <li>- лыжные ботинки;</li> <li>- лыжные палки;</li> <li>- обручи;</li> <li>- скакалки гимнастические;</li> <li>- беговая дорожка;</li> <li>- бадминтонные ракетки;</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>- ракетки для тенниса;</li><li>- гири;</li><li>- гантели;</li><li>- мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные;</li><li>- теннисный стол;</li><li>- набивные мячи;</li><li>- шахматы;</li><li>- волейбольные стойки;</li><li>- скамья односторонняя (в раздевалках);</li><li>- заградительные устройства на окна и радиаторы;</li><li>- турник навесной.</li></ul> |
|--|--|--|



## Лист переутверждения рабочей программы

Рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
(наименование дисциплины)

пересмотрена на заседании кафедры Гуманитарных дисциплин  
(наименование кафедры)

| № п/п | Дата переутверждения РП (протокол заседания кафедры № ___ от __. __. 20__) | Наличие изменений | Наличие изменений в списке литературы | Подпись разработчика РП | Подпись заведующего кафедрой | Подпись начальника УМО |
|-------|--|-------------------|---------------------------------------|-------------------------|------------------------------|------------------------|
|       |  | нет               | нет                                   |                         |                              |                        |
|       |  |                   |                                       |                         |                              |                        |
|       |  |                   |                                       |                         |                              |                        |
|       |  |                   |                                       |                         |                              |                        |