

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»

Р.Ф. Хамидуллин

« 19 » мая 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки 18.03.01 «Химическая технология»

Профиль/специализация Химическая технология природных  
энергоносителей и углеродных материалов

Квалификация выпускника БАКАЛАВР

Форма обучения очная/заочная

Институт, факультет БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»

Кафедра-разработчик рабочей программы МГД

Курс, семестр очная форма 1-3 курсы, 1-6 семестры

Курс, семестр заочная форма 3 курс, 6 семестр

	Часы (очная форма обучения)	Зачетные единицы	Часы (заочная форма обучения)	Зачетные единицы
Практические занятия	328	9,11	6	0,17
Самостоятельная работа	-	-	318	8,83
Форма аттестации	Зачет	-	Зачет	0,11
Всего	328	9,11	328	9,11

Бугульма, 2022 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования № 922 от 07.08.2020 г. по направлению подготовки 18.03.01 «Химическая технология» для профиля «Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов», на основании учебного плана набора обучающихся 2022 года.

Разработчик программы:

ст. преподаватель кафедры МГД

  
(подпись)

Галиева Э.Р.  
(Ф.И.О.)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры МГД  
протокол от 18 мая 2022 № 9

Зав. кафедрой МГД, доцент

  
(подпись)

Ахмедзянова Ф.К.  
(Ф.И.О.)

## СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания кафедры ХТОМ, реализующей подготовку  
основной образовательной программы от 18 мая 2022 № 9


Зав. кафедрой ХТОМ, профессор

  
(подпись)

Хамидуллин Р.Ф.  
(Ф.И.О.)

## УТВЕРЖДЕНО

Начальник УМО, доцент

  
(подпись)

Ахмедзянова Ф. К.  
(Ф.И.О.)

### ***1. Цели освоения дисциплины***

Целями освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются:

- а) освоение методико-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- б) овладение системой знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- в) приобретение необходимого опыта в формировании потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

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

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к базовой части ОП и формирует у бакалавров по направлению подготовки 18.03.01 «Химическая технология» набор знаний, умений, навыков и компетенций. Знания, полученные при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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***

УК - 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  
УК – 7.1 Знает 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  
УК – 7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и образа жизни  
УК – 7.3 Владеет навыками укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

##### **1) Знать:**

- а) основные средства и методы физической культуры и спорта;
- б) научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

##### **2) Уметь:**

- а) подбирать и применять методы и средства физической культуры и спорта для совершенствования основных физических качеств;
- б) проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, поддерживать оптимальный уровень умственной и физической работоспособности.

##### **3) Владеть:**

- а) методами и средствами физической культуры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- б) средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, способностью достижения необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной и социальной деятельности.

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

Общая трудоемкость дисциплины для очной формы обучения составляет 9 зачетных единиц, 328 часов; для заочной формы обучения составляет 9 зачетных единиц, 328 часов. (таблица 1а – очная форма, таблица 1б – заочная форма)

Таблица 1 а

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в часах)					Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по разделам
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	КСР	
1	Легкая атлетика	1	-	20	-	-	-	<i>КН (контрольные нормативы)</i>
2	Гимнастика и общая физическая подготовка	1,2	-	22	-	-	-	<i>КН</i>
3	Лыжная подготовка	2	-	22	-	-	-	<i>КН</i>
4	Спортивные игры	1	-	22	-	-	-	<i>КН</i>
5	Плавание	2	-	22	-	-	-	<i>КН</i>
	<b>Итого за I курс</b>		-	<b>108</b>	-	-	-	<b><i>1,2 семестр-зачет</i></b>
1	Легкая атлетика	3	-	22	-	-	-	<i>КН</i>
2	Гимнастика	3,4	-	22	-	-	-	<i>КН</i>
3	Лыжная подготовка	4	-	22	-	-	-	<i>КН</i>
4	Спортивные игры	3	-	22	-	-	-	<i>КН</i>
5	Плавание	4	-	20	-	-	-	<i>КН</i>
	<b>Итого за II курс</b>		-	<b>108</b>	-	-	-	<b><i>3,4 семестр-зачет</i></b>
1	Легкая атлетика	5	-	22	-	-	-	<i>КН</i>
2	Гимнастика	5	-	22	-	-	-	<i>КН</i>
3	Лыжная подготовка	6	-	22	-	-	-	<i>КН</i>
4	Спортивные игры	5	-	24	-	-	-	<i>КН</i>
5	Плавание	6	-	22	-	-	-	<i>КН</i>
	<b>Итого за III курс</b>		-	<b>112</b>	-	-	-	<b><i>5,6 семестр-зачет</i></b>
	<b>Итого</b>		-	<b>328</b>	-	-	-	
Форма аттестации								<b><i>Зачет</i></b>

Таблица 1 б

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в часах)					Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по разделам
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	КСР	
1	Легкая атлетика	6	-	1	-	80	-	Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития
2	Гимнастика и общая физическая подготовка	6	-	2	-	80	-	Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития
3	Лыжная подготовка	6	-	1	-	80	-	Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития
4	Спортивные игры	6	-	2	-	78	-	Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития
Форма аттестации								Зачет (4 ч.)

### 5. Содержание лекционных занятий

Учебным планом по направлению 18.03.01 «Химическая технология» проведение лекционных занятий не предусмотрено.

### 6. Содержание практических занятий

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. (таб 2а – очная форма, таб 2б – заочная форма)

Таблица 2 а

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Темы практических занятий	Индикаторы достижения компетенции
1	Легкая атлетика	66	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	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

			(количество раз).	
2	Гимнастика и общая физическая подготовка	66	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.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3	Лыжная подготовка	66	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.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4	Спортивные игры	68	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	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5	Плавание	62	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)	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

Таблица 2 б

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Темы практических занятий	Индикаторы достижения компетенции
1	Легкая атлетика	1	Инструктаж по технике безопасности. Старты: низкий и высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 60м.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2	Гимнастика и общая физическая подготовка	2	Инструктаж по технике безопасности. Обучение двигательным действиям.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3	Лыжная подготовка	1	Инструктаж по технике безопасности. Общие основы лыжной подготовки.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4	Спортивные игры	2	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Основные технические приемы. Волейбол. Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Основные технические приемы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

## 7. Содержание лабораторных занятий

Учебным планом по направлению 18.03.01 «Химическая технология» проведение лабораторных занятий не предусмотрено.

### 8. Самостоятельная работа бакалавра

Учебным планом по направлению 18.03.01 «Химическая технология» проведение самостоятельной работы для очной формы обучения не предусмотрено (таблица 3 а - заочная форма)

Таблица 3 а

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Форма СРС	Индикаторы достижения компетенции
1	Легкая атлетика	64	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).	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2	Гимнастика и общая физическая подготовка	64	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.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3	Лыжная подготовка	64	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.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4	Спортивные игры	66	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	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5	Плавание	60	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».	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

		Преодоление дистанции 50 м. (вольным стилем)	
--	--	--	--

### **8.1 Контроль самостоятельной работы**

Учебным планом по направлению 18.03.01 «Химическая технология» контроль самостоятельной работы не предусмотрен.

### **9. Использование рейтинговой системы оценки знаний.**

При оценке результатов деятельности обучающихся 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 описано в «Положении о балльно-рейтинговой системе оценки знаний студентов и обеспечения качества учебного процесса» ФГБОУ ВО КНИТУ. Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

Таблица 4

Оценочные средства	Оценка	Min баллов	Max баллов
Контрольные нормативы	Отлично	86	100
Контрольные нормативы	Хорошо	71	85
Контрольные нормативы	Удовлетворительно	60	70
Контрольные нормативы	Неудовлетворительно	59	И менее

### **10. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам 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.

### **11. Информационно-методическое обеспечение дисциплины**

#### **11.1 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., Богащенко Ю.А. — М. : Издательство Юрайт, 2014.— 424 .— (Бакалавр. Прикладной курс). ISBN 978-5-9916-3778-7 : 84.00 .— <URL: <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> >.	ЮРАЙТ .— 424
2. Письменский Иван Андреевич, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА : Учебник /	ЮРАЙТ .— 493



Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. — М. : Издательство Юрайт, 2014 ЮРАЙТ .— 493 .— (Бакалавр. Академический курс) . — ISBN 978-5-9916-4015-2 : 106.00 .— <URL:h online.ru/thematic/?id=urait.content.322CE776-DAFC-4D93-A377-C9882E6890 28&type=c_pub>.	
---	--

### 11.2 Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

Дополнительные источники информации	Кол-во экз.
1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. — 384 с.	Феникс, 2003.
2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.	НИЦ ИНФРА-М, 2014.
3. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и мочевого выделения: учебное пособие / Казантинова Г.М. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 88 с.	Волгоградский ГАУ, 2015

### 11.3 Электронные источники информации

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в качестве электронных источников информации, рекомендуется использовать следующие источники:

Научная Электронная Библиотека (НЭБ) – Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

ЭБС «БиблиоТех» – Режим доступа: <https://kstu.bibliotech.ru> по номеру читательского билета

ЭБС «Лань» – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/books/>

ЭБС «Университетская Библиотека Онлайн» – Режим доступа: <https://biblioclub.ru>

ЭБС «Юрайт» – Режим доступа: <https://urait.ru/>

**Согласовано:**

Библиотекарь



А.В. Хуснутдинова

### 11.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

1. Виртуальная среда обучения КНИТУ - [https://moodle.kstu.ru/?id\\_e=68073](https://moodle.kstu.ru/?id_e=68073). Доступ по логину-пароллю регистрации в КНИТУ.

2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (раздел Инфокоммуникационные системы и сети и информационные технологии) [http://window.edu.ru/catalog/?p\\_rubr=2.2.75.6](http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.75.6). Доступ свободный.

3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>. Доступ свободный.

4. Справочная правовая система Консультант Плюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы

документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила - <http://www.consultant.ru>

5. Электронные версии периодических изданий, размещенные на сайте информационных ресурсов [www.polpred.com](http://www.polpred.com).

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

**Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием:**

1. Учебные столы, стулья;
2. Доска;
3. Стол преподавателя;
4. Компьютерные столы, стулья;

Техническими средствами обучения:

1. Персональные компьютеры (с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационную среду КНИТУ);

2. Сеть Интернет;
3. Мультимедиа-проектор.
4. Настенный экран;
5. Акустические колонки;
6. Учебные столы, стулья;
7. Доска передвижная

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой:

1. Персональный компьютер;
2. Столы компьютерные;
3. Учебные столы, стулья.

Лицензированное программное обеспечение и свободно распространяемое программное обеспечение, используемое в учебном процессе при освоении дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

MOODLE – Виртуальная среда обучения КНИТУ;

MS Teams: <https://products.office.com/ru-ru/microsoft-teams/download-app>;

Операционные системы, установленные на компьютерах;

Командная строка операционной системы.

## ***13. Образовательные технологии***

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья: - создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей; - создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры; - создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию

визуально, с нарушениями зрения - аудиально; - применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий; - применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы; - применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля; - увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: - продолжительности сдачи зачёта, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут; - продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут; - продолжительности выступления обучающегося.

### Лист переутверждения рабочей программы

Рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
по направлению 18.03.01 «Химическая технология»  
для профиля «Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов»  
для набора обучающихся 2022 года  
пересмотрена на заседании кафедры МГД

№ п/п	№ раздела внесения изменений	Дата внесения изменений	Содержание изменений	Подпись разработчика РП	Подпись заведующего кафедрой	Подпись начальника УМО