



Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 728 от 09 августа 2021 г.) по направлению 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» для профиля «Оборудование нефтегазопереработки», на основании учебного плана набора обучающихся 2023 года.

Разработчик программы:

ст. преподаватель кафедры МГД



Э.Р. Галиева

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры МГД

протокол от 21.04 2023г. № 9

Зав. кафедрой МГД, доцент



Ф.К. Ахмедзянова

### СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания кафедры ТМО, реализующей подготовку основной образовательной программы от 22.04 2023г. № 8

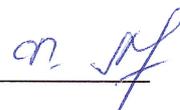
Зав. кафедрой ТМО



И.А. Мутугуллина

### УТВЕРЖДЕНО

Начальник УМО, доцент



Ф.К. Ахмедзянова

### **1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- а) формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;
- б) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- в) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни.

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

Дисциплина Б1.Б.05 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части ОП и формирует у бакалавров по направлению подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» набор знаний, умений, навыков и компетенций. Для успешного освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» бакалавр по направлению подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» должен освоить материал предшествующих дисциплин:

- а) Б1.Б.09 «Безопасность жизнедеятельности»;
- б) Б1.В.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту.

### **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 самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля 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) роль физической культуры в развитии человека, основы физической культуры и здорового образа жизни;
- б) основы деятельности различных систем организма при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- в) способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

#### **2) Уметь:**

- а) соблюдать правила безопасности и профилактике травматизма на занятиях физической культурой;
- б) пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

в) контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения.

### 3) Владеть:

а) системой теоретических знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

б) способностью использовать методы и средства физической культуры и спорта в самостоятельных занятиях физическими упражнениями для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

в) навыками самонаблюдения, самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

### 4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Общая трудоемкость дисциплины для очной формы обучения составляет для заочной формы обучения составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

Таблица 1

Объем дисциплины (модуля) для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в часах)					Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации По разделам
			Лекции	Практические занятия,	Лабораторные работы	КСР	СРС	
1	Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре.	6	-	1	-	-	16	Доклад
2.	Физическая культура в самоуправлении здоровьем.	6	-	1	-	-	16	Доклад
3.	Физическая культура в повышении работоспособности.	6	-	1	-	-	16	Доклад
4.	Физическая культура в двигательнотелесном совершенствовании.	6	-	1	-	-	16	Коллоквиум, доклад
	Всего		-	4	-	-	64	
Форма аттестации								Зачет (4 ч.)

### 5. Содержание лекционных занятий по темам

Учебным планом направления 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» проведение лекционных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрено.

### 6. Содержание практических занятий

Таблица 3

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема семинара, практического занятия, лабораторного практикума	Индикаторы достижения компетенции
1.	Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре.	1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке специалистов	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

2.	Физическая культура в самоуправлении здоровьем.	1	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.	Физическая культура в повышении работоспособности.	1	Средства и методы физической культуры для повышения работоспособности	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.	Физическая культура в двигательном-телесном совершенствовании.	1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

### 7. Содержание лабораторных занятий

Учебным планом направления 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» проведение лабораторных работ по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрено.

### 8. Самостоятельная работа бакалавра

Таблица 4

№ п/п	Темы, выносимые на самостоятельную работу	Часы	Форма СРС	Индикаторы достижения компетенции
1.	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке специалистов	8	Проработка материала, работа с литературой	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	8	Проработка материала, работа с литературой	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	8	Проработка материала, работа с литературой,	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	8	Проработка материала, работа с литературой,	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8	Проработка материала, работа с литературой,	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
6.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	8	Проработка материала, работа с литературой,	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
7.	Самоконтроль за состоянием своего организма, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	8	Проработка материала, работа с литературой	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	8	Проработка материала, работа с литературой,	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

#### 8.1 Контроль самостоятельной работы

Учебным планом направления 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» контроль самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрен.

### 9. Использование рейтинговой системы оценки знаний.

При оценке результатов деятельности, обучающихся в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» 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. (см. таблицу 5).

Таблица 5

Оценочные средства	Кол-во	Min, баллов	Max, баллов
Текущая работа	6	28	50
Зачет	1	32	50
Итого:		60	100

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 «Физическая культура и спорт» в качестве основных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу.

<b>Основные источники информации</b>	<b>Кол-во экз.</b>
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:http://www.biblio-online.ru/thematic/?id=urait.content.2C3FF524-D6F7-4368-8B2F-002DE9962699&type=c_pub>.	ЮРАЙТ .— 424
2. Письменский Иван Андреевич, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА : Учебник / Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. — М. : Издательство Юрайт, 2014 ЮРАЙТ .— 493 .— (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-4015-2 : 106.00 .— <URL:http://www.biblio-online.ru/thematic/?id=urait.content.322CE776-DAFC-4D93-A377-C9882E689028&type=c_pub>.	ЮРАЙТ .— 493

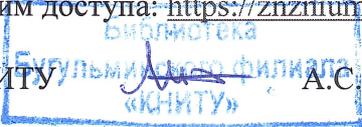
### **11.2 Дополнительная литература**

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

<b>Дополнительные источники информации</b>	<b>Кол-во экз.</b>
Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. — 384 с.	Феникс, 2003.
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.
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**

1. Цифровой образовательный ресурс IPR SMART <https://www.iprbookshop.ru/>
2. Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com/?ref=dtf.ru>
3. eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/defaultx.asp?amp&amp=>
4. Электронная библиотека «Юрайт» - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>
5. Электронная библиотека Znanium.com - Режим доступа: <https://znanium.com/>

Согласовано: Библиотека БФ ФГБОУ ВО КНИТУ  А.С. Боговик

## **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.

## Лист переутверждения рабочей программы

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт»  
по направлению 15.03.02 «Технологические машины и оборудование»»  
для профиля «Оборудование нефтегазопереработки»  
для набора обучающихся 2023 года  
пересмотрена на заседании кафедры Менеджмента и гуманитарных дисциплин

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