

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

04 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту  
Направление подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование»  
Профиль/специализация Оборудование нефтегазопереработки  
Квалификация выпускника БАКАЛАВР  
Форма обучения заочная  
Институт, факультет БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»  
Кафедра-разработчик рабочей программы МГД  
Курс, семестр 3 курс, 6 семестр

	Часы	Зачетные единицы
Лекции	-	-
Практические занятия	6	-
Семинарские занятия	-	-
Лабораторные занятия	-	-
КСР	-	-
Самостоятельная работа	318	-
Форма аттестации	6 сем. – зачет (4)	-
Всего	328	-

Бугульма, 2023 г.

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:

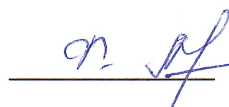
ст. преподаватель кафедры МГД



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

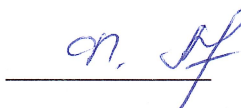
Зав. кафедрой ТМО



И.А. Мутугуллина

### УТВЕРЖДЕНО

Начальник УМО, доцент



Ф.К. Ахмедзянова

### ***1. Цели освоения дисциплины***

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

- а) освоение методико-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- б) овладение системой знания, 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 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» набор знаний, умений, навыков и компетенций.

### ***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) 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 заочной формы обучения составляет 328 часов.



№ 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 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» 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.

Таблица 2

№ 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 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» проведение лабораторных занятий не предусмотрено.

### 8. Самостоятельная работа бакалавра

Таблица 3

№ 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	УК-7.1, УК-7.2,



			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-7.3
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». Преодоление дистанции 50 м. (вольным стилем)	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

### **8.1 Контроль самостоятельной работы**

Учебным планом по направлению 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» 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.

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 / Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. — М. : Издательство Юрайт, 2014 ЮРАЙТ .— 493 .— (Бакалавр. Академический курс) . — ISBN 978-5-9916-4015-2 : 106.00 .— <URL: <a href="http://www.biblio-online.ru/thematic/?id=urait.content.322CE776-DAFC-4D93-A377-C9882E689028&amp;type=c_pub">http://www.biblio-online.ru/thematic/?id=urait.content.322CE776-DAFC-4D93-A377-C9882E689028&amp;type=c_pub</a> >.	ЮРАЙТ .— 493

#### **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 мочеиспускания: учебное пособие / Казантинова Г.М. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 88 с.	Волгоградский ГАУ, 2015

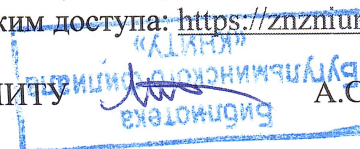
#### **11.3 Электронные источники информации**

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

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).**

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, 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;

## Лист переутверждения рабочей программы

Рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
по направлению 15.03.02 «Технологические машины и оборудование»  
для профиля «Оборудование нефтегазопереработки»  
для набора обучающихся 2023 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