

Министерство образования и науки 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
« 26 » 06 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки (специальности) 18.03.01 «Химическая технология»
(шифр) (наименование)

Профиль (специализация) подготовки Химическая технология природных
энергоносителей и углеродных материалов

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	0,17
Семинарские занятия	-	-
Лабораторные занятия	-	-
Самостоятельная работа	318	8,83
Форма аттестации		Зачет
Всего	328	9

Бугульма, 2019 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования № 1005 от 11.08.2016 г. по направлению подготовки 18.03.01 «Химическая технология» для профиля «Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов», на основании учебного плана набора обучающихся 2019 года.

Разработчик программы:

Ст. преподаватель
(должность)


(подпись)

Галиева Э.Р.
(Ф.И.О.)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры МГД
протокол от 27 мая 2019 г. № 10

Зав. кафедрой

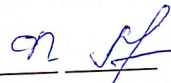
(подпись)

Г.М. Рахимова
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

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

Председатель комиссии, доцент

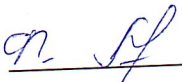

(подпись)

Ф.К. Ахмедзянова
(Ф.И.О.)

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания методической комиссии филиала, к которому относится кафедра-разработчик РП от 27.05. 2019 г. № 10

Председатель комиссии, доцент


(подпись)

Ф.К. Ахмедзянова
(Ф.И.О.)

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 ОП формирует у бакалавров по направлению подготовки 18.03.01 «Химическая технология» набор знаний, умений, навыков и компетенций.

Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» бакалавр по направлению подготовки 18.03.01 «Химическая технология» должен освоить материал предшествующих дисциплин:

- а) школьная программа «Физическая культура».

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» по направлению подготовки 18.03.01 «Химическая технология» 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

ОК-8 способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ОК-9 способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;

ПК-5 способностью использовать правила техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и нормы охраны труда, измерять и оценивать

параметры производственного микроклимата, уровня запыленности и загазованности, шума, и вибрации, освещенности рабочих мест.

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 само страховки.

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	Семинар (Практические занятия, лабораторные практикумы)	Лабораторные работы	СРС	
1	Легкая атлетика	6		63			<i>Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития</i>

2	Гимнастика и общая физическая подготовка	6		63			<i>Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития</i>
3	Лыжная подготовка	6		64			<i>Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития</i>
4	Спортивные игры	6		64			<i>Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития</i>
5	Плавание	6		64			<i>Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития</i>
Форма аттестации							<i>Зачет</i>

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.

№ п/п	Раздел дисциплины	Темы и краткое содержание практических занятий						Формируемые компетенции
		Практические занятия		СРС		СРС		
		Часы	Часы	Часы	Часы	Часы	Часы	
1	Легкая атлетика	20	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).	31,8	Бег на короткие дистанции 30 м, 60 м. Бег спринтерский на 100 м. Обучение прыжкам в длину с разбега: бег по дистанции, толчок, полет, приземление. Прыжки в длину с разбега: способом «согнув ноги». Совершенствование прыжка в длину с места.	31,8	Старты: высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 60 м. Челночный бег 30х30м; Разучивание дыхательных упражнений. Бег на средние дистанции, бег 800м, 500м. Обучение и совершенствование прыжка в длину с разбега: бег по дистанции, толчок, полет, приземление.	ОК-8, ОК-9, ПК-5
2	Гимнастика и общая физическая подготовка	22	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.	31,8	Инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники стойки на лопатках. Обучение совершенствованию техники выполнения «мостика» из положения лежа. Обучение и совершенствование техники выполнения переката вперед.	31,8	Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике строевых упражнений. Обучение совершенствованию техники поворотов, перемещений. Обучение командам	ОК-8, ОК-9, ПК-5

3	Лыжная подготовка	22	<p>Инструктаж по технике безопасности. Общие основы лыжной подготовки. Обучение одновременного двухшажного хода. Обучение технике передвижения на лыжах.</p> <p>Совершенствование техники передвижения на лыжах. Бег 2,3 км.</p>	31,8	<p>Инструктаж по технике безопасности. Обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах. Обучение и попеременно двухшажного хода. Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Обучение и совершенствование техники поворотов. Бег на 3000 м, 2000 м.</p>	31,8	<p>Совершенствование техники поворотов, подъемов и слусков. Разучивание одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Разучивание техники попеременно и одношажного и двухшажного хода. Бег на 2000м-3000м.</p>	ОК-8, ОК-9, ПК-5
4	Спортивные игры	22	<p>Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Основные технические приемы. Обучение технике ведения мяча, в 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.</p>	31,8	<p>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.</p>	31,8	<p>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</p>	ОК-8, ОК-9, ПК-5

			<p>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</p>		<p>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</p>	<p>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</p>	
5	Плавание	22	<p>Обучение технике плавания способом брасс. Общая характеристика плавания брасс. Изучение техники движения ног и рук в брассе. Обучение и совершенствование техники плавания способом</p>	31,8	<p>Инструктаж по технике безопасности. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений пловца на суше. Обучение, совершенствование и согласование дыхания с работой рук и ног. Обучение и совершенствование техники плавания</p>	<p>31,8</p> <p>Инструктаж по технике безопасности. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений пловца на суше. Обучение, совершенствование и согласование дыхания с работой рук и ног. Обучение и совершенствование техники плавания</p>	<p>ОК-8, ОК-9, ПК-5</p>

					«баттерфляй». Преодоление дистанции 50 м. (вольным стилем)			способом кроль на груди. и Обучение совершенствование техники плавания способом кроль на спине	
								способом кроль на груди. и Обучение совершенствование техники плавания способом кроль на спине	

7. *Содержание лабораторных занятий (учебным планом не предусмотрены).*

8. *Самостоятельная работа бакалавра (учебным планом не предусмотрена).*

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. Курс 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).

<i>Оценочные средства</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Min, баллов</i>	<i>Max, баллов</i>
<i>3 курс</i>			
<i>Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития</i>	<i>5</i>	<i>60</i>	<i>100</i>
<i>Зачет</i>			
<i>Итого</i>		<i>60</i>	<i>100</i>

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., Богащенко Ю.А. — М. : Издательство Юрайт, 2014. — 424 . — (Бакалавр. Прикладной курс). ISBN 978-5-9916-3778-7 : 84.00 .	Электронная библиотека «Юрайт». http:// www.biblionline.ru/thematic/?id=urait.content_2C3FF524-D6F7-4368-8B2F-002DE9962699&type=c_pub
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 спорта. - Ростов : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 9 9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс].	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131

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 : Прометей, 2013. - 230 с. - ISBN 978-5-7042-2420-4 ; То же [Электронный ресурс].	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240539
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». http://www.biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293 .

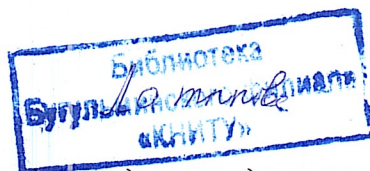
10.3 Электронные источники информации

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

1. Российская государственная библиотека – Режим доступа: www.rsl.ru
2. Научная библиотека МГУ им. М.В. Ломоносова – Режим доступа: 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:

Библиотекарь



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">- стенка (гимнастическая);- скамейка (гимнастическая);- волейбольная сетка;- баскетбольные щиты, кольца, сетка;- маты гимнастические;- лыжи;- лыжные ботинки;- лыжные палки;- обручи;- скакалки гимнастические;- беговая дорожка;- бадминтонные ракетки;- ракетки для тенниса;- гири;- гантели;- мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные;- теннисный стол;- набивные мячи;- шахматы;- волейбольные стойки;- скамья односторонняя (в раздевалках);- заградительные устройства на окна и радиаторы;- турник навесной.

Лист переутверждения рабочей программы

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

пересмотрена на заседании кафедры МГД
(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/есть*			