

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Казанский национальный исследовательский  
технологический университет»  
(ФГБОУ ВО «КНИТУ»)

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

Д.Ш. Султанова

«07» июня 2021 г.



Рабочая программа дисциплины в виде электронного документа выгружена из информационной системы управления университетом и соответствует оригиналу  
Простая электронная подпись, ID подписи: 1060  
Подписал Проректор по учебной работе Д.Ш. Султанова  
Дата 07.06.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине «**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**»

Направление подготовки:	15.03.02 Технологические машины и оборудование
Профиль:	Машины и аппараты нефтегазопереработки
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	Заочная
Институт:	Инжиниринговый центр в области химии и технологии энергонасыщенных материалов "Спецхимия"
Факультет:	Инжиниринговый центр в области химии и технологии энергонасыщенных материалов "Спецхимия"
Кафедра-разработчик:	Казанский межвузовский инженерный центр "Новые технологии" федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Казанский национальный исследовательский технологический университет"
Курс; семестр	3; 9

Вид нагрузки	Часы	Зачётные единицы
Практическое занятие	6	
Самостоятельная работа	318	
Форма аттестации: Зачет (9 сем), Контрольная работа (9 сем)	4	
Всего	328	

Рабочая программа составлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта (приказ № 1170 от 20.10.2015) по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование для профиля «Машины и аппараты нефтегазопереработки» на основании учебных планов набора обучающихся 2021 года.

Разработчик программы:

Доцент

В.В. Кечаев

---

### **СОГЛАСОВАНО**

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании Казанского межвузовского инженерного центра "Новые технологии" федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Казанский национальный исследовательский технологический университет", протокол от 19.05.2021 г. № 6.

Директор *Согласовано* А.Ф. Махоткин

### **УТВЕРЖДЕНО**

Начальник центра УМЦ

*Утверждаю*

Л.А. Китаева

## **1. Цели освоения дисциплины**

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

- а) формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма 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 образовательной программы**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части ООП и формирует у обучающихся по профилю «Машины и аппараты нефтегазопереработки» набор знаний, умений, навыков и компетенций.

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

### **1. Физическая культура (школьный курс)**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является предшествующей и необходима для успешного освоения последующих дисциплин:

1. Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты
2. Физическая культура и спорт

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

**ОК-7 способностью к самоорганизации и самообразованию**

**ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**ПК-14 умением проводить мероприятия по профилактике производственного травматизма и профессиональных заболеваний, контролировать соблюдение экологической безопасности проводимых работ**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

**Знать:**

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

мероприятия по профилактике производственного травматизма и профессиональных заболеваний

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

основы контроля за состоянием здоровья;

приемы первой помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Уметь:**

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации

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

проводить мероприятия по профилактике производственного травматизма и профессиональных заболеваний,

контролировать соблюдение экологической безопасности проводимых работ

**Владеть:**

навыками укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

приемами первой помощи и методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки

навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

умением проводить мероприятия по профилактике производственного травматизма и профессиональных заболеваний,

способностью контролировать соблюдение экологической безопасности проводимых работ

**4. Структура и содержание дисциплины**

Общая трудоёмкость дисциплины составляет , 328 часов.

№	Раздел	Семе-	Виды учебной работы (в часах)	Оценочные
---	--------	-------	-------------------------------	-----------

п/п	дисциплины	стр	Лекция	Практические занятия	Лабораторные	СРС	средства для проведения текущей и промежуточной аттестации
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Легкая атлетика	9		1		48	Контрольная работа; Реферат; Тест
2.	Гимнастика	9		1		100	
3.	Спортивные игры	9		1		90	
4.	Лыжная подготовка	9		1		50	
5.	Общая физическая подготовка	9		2		30	
	<b>Итого по семестру</b>	<b>9</b>		<b>6</b>		<b>318</b>	<b>Зачет, Контрольная работа</b>

### 5. Содержание лекционных занятий по темам

Проведение лекционных занятий не предусмотрено учебным планом

### 6. Содержание практических/семинарских занятий

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема занятия	Формируемые компетенции
1	2	3	4	6
1.	Легкая атлетика	1	Специальные беговые упражнения	ОК-7 ОК-8 ПК-14
2.	Гимнастика	1	Общеразвивающие упражнения со снарядами (упражнения с палками, обручами, гантелями)	ОК-7 ОК-8 ПК-14
3.	Спортивные игры	1	Волейбол. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Верхняя и нижняя подачи	ОК-7 ОК-8 ПК-14
4.	Лыжная подготовка	1	Совершенствование техники способов передвижения на лыжах	ОК-7 ОК-8 ПК-14
5.	Общая физическая подготовка	2	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными навыками	ОК-7 ОК-8 ПК-14
	<b>ВСЕГО</b>	<b>6</b>		

### 7. Содержание лабораторных занятий

Проведение лабораторных занятий не предусмотрено учебным планом

### 8. Самостоятельная работа

№ п/п	Темы, выносимые на самостоятельную работу	Часы	Форма СРС	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
1.	Специальные беговые упражнения	9	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	ОК-7 ОК-8 ПК-14
2.	Бег на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции. Техника прыжков в длину. Прыжки в длину	39	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	ОК-7 ОК-8 ПК-14

№ п/п	Темы, выносимые на самостоятельную работу	Часы	Форма СРС	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
	с места. Методика приема контрольных нормативов			
3.	Общеразвивающие упражнения без снарядов. Упражнения на гимнастических снарядах. Общеразвивающие упражнения со снарядами (упражнения с палками, обручами, гантелями). Упражнения на гибкость и осанку	100	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	ОК-7 ОК-8 ПК-14
4.	Баскетбол Общая и специальная физическая подготовка. Волейбол. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении	90	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	ОК-7 ОК-8 ПК-14
5.	Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Выбор инвентаря. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах. Организация и проведение соревнований на дистанции лыжных гонок	50	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	ОК-7 ОК-8 ПК-14
6.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными навыками. Воспитание основных физических качеств	30	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	ОК-7 ОК-8 ПК-14
	<b>ВСЕГО</b>	<b>318</b>		

### 9. Использование рейтинговой системы оценки знаний

При оценке результатов деятельности обучающихся в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используется рейтинговая система. 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.

Рейтинговая оценка формируется на основании текущего и промежуточного контроля. За контрольные точки студент может получить минимальное и максимальное количество баллов (см. таблицу).

Оценочные средства	Кол-во	Мин.баллов	Макс.баллов
<b>9-й семестр</b>			
Реферат	1	30	50
Тест	5	15	25
Контрольная работа	1	15	25
<b>Итого</b>		<b>60</b>	<b>100</b>

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

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и 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	Количество экземпляров
Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И.	<a href="https://urait.ru/bcode/455431">https://urait.ru/bcode/455431</a>

Попов [и др.], Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание [Прочее] Учебное пособие для вузов: Москва : Юрайт, 2020	Режим доступа: по подписке КНИТУ
И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов, Физическая культура [Прочее] Учебник для вузов: Москва : Юрайт, 2020	<a href="https://urait.ru/bcode/467588">https://urait.ru/bcode/467588</a> Режим доступа: по подписке КНИТУ

### 11.2. Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

Дополнительные источники информации	Количество экземпляров
Р.Х. Халиуллин, Г.Ф. Хамидуллина, А.Д. Лифанов, Адаптивные формы и виды легкой атлетики [Прочее] учеб.-метод. пособие: Казань : РИЦ "Школа", 2020	16 экз. УНИЦ ФГБОУ ВО «КНИТУ»
А.Д. Лифанов, Основы физической подготовки студентов к сдаче нормативов комплекса "Готов к труду и обороне" [Учебник] учеб.-метод. пособие: Казань : РИЦ Школа, 2020	15 экз. УНИЦ ФГБОУ ВО «КНИТУ»
Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова, Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика [Прочее] Учебное пособие Для СПО: Москва : Юрайт, 2020	<a href="https://urait.ru/bcode/453962">https://urait.ru/bcode/453962</a> Режим доступа: по подписке КНИТУ
Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич [и др.], Теория и методика обучения предмету «физическая культура»: водные виды спорта [Прочее] Учебное пособие Для СПО: Москва : Юрайт, 2020	<a href="https://urait.ru/bcode/456829">https://urait.ru/bcode/456829</a> Режим доступа: по подписке КНИТУ
С. С. Коровин, Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования [Прочее] учебное пособие: Москва Берлин : Директ-Медиа, 2020	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570992">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570992</a> Режим доступа: по подписке КНИТУ

### 11.3. Электронные источники информации

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

1. Электронный каталог УНИЦ КНИТУ: Режим доступа: <http://ruslan.kstu.ru/>
2. ЭБС «Лань»: Режим доступа: <https://e.lanbook.com>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: Режим доступа: <https://urait.ru/>
4. ЭБС «Znaniium.com»: Режим доступа: <http://znaniium.com/>
5. ЭБС Университетская библиотека онлайн: Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
6. ЭБС IPRbooks: Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>
7. ЭБС BOOK.ru : Режим доступа: <https://www.book.ru/>
8. Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru/>

## 11.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Базы данных

Scopus Доступ свободный: [www.scopus.com](http://www.scopus.com)

Web of Science Доступ свободный: [apps.webofknowledge.com](http://apps.webofknowledge.com)

Информационные справочные системы

Справочно-правовая система «ГАРАНТ» Доступ свободный: [www.garant.ru](http://www.garant.ru)

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» Доступ свободный: [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

## 12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лицензированное программное обеспечение и свободно распространяемое программное обеспечение, используемое в учебном процессе при освоении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:

Офисные и деловые программы: ABBYY FineReader 9.0 проф;

Офисные и деловые программы: MS Office 2007 Russian;

Офисные и деловые программы: MS Office 2007 Professional Russian;

Офисные и деловые программы: MS Office 2010-2016 Standard

Архиватор 7 Zip

Блокнот Notepad

Яндекс Браузер

Дополнительное ПО доступное по бесплатной подписке от Microsoft

Офисные и деловые программы: Microsoft Office 365 Версия для студентов

Офисные и деловые программы: Microsoft Office 365 Версия для преподавателей

ПО для коллективной работы Microsoft Teams

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием:

1. спортивный зал корпуса «М» (г. Казань, ул. Сибирский тракт, д. 12);
2. учебно-спортивный комплекс «Мирас» и стадион «Мирас»;
3. спортивный зал корпуса «Б» (г. Казань, ул. К. Маркса, 72, корпус "Б", комн. 237
4. спортивный зал отделения Единоборств (ул. Товарищеская, д. 40Б)

техническими средствами обучения:

1. спортивный зал корпуса «М» (г. Казань, ул. Сибирский тракт, д. 12);
2. учебно-спортивный комплекс «Мирас» и стадион «Мирас»;
3. спортивный зал корпуса «Б» (г. Казань, ул. К. Маркса, 72, корпус "Б", комн. 237
4. спортивный зал отделения Единоборств (ул. Товарищеская, д. 40Б);

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой:

1. спортивный зал корпуса «М» (г. Казань, ул. Сибирский тракт, д. 12);
2. учебно-спортивный комплекс «Мирас» и стадион «Мирас»;
3. спортивный зал корпуса «Б» (г. Казань, ул. К. Маркса, 72, корпус "Б", комн. 237
4. спортивный зал отделения Единоборств (ул. Товарищеская, д. 40Б)

с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационную среду КНИТУ.

### **13. Образовательные технологии**

В процессе освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются следующие образовательные технологии:

- работа в малых группах;
- обучающие игры (ролевые игры, имитации, деловые игры и образовательные игры);
- системы дистанционного обучения;
- тренинги.