

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Казанский национальный исследовательский технологический университет»
(ФГБОУ ВО «КНИТУ»)

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по УР
А.В. Бурмистров
«28» 09 20 18 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование

Профиль подготовки Машины и аппараты нефтегазопереработки

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Форма обучения заочная

Институт, факультет Казанский межвузовский инженерный центр «Новые технологии» (КМИЦ «Новые технологии»)

Кафедра-разработчик рабочей программы КМИЦ «Новые технологии»

Курс, семестр курс – 3, семестр – 6

	Часы	Зачетные единицы
Лекции	-	-
Практические занятия	6	-
Семинарские занятия	-	-
Лабораторные занятия	-	-
Самостоятельная работа	318	
Форма аттестации	Зачет, 4	-
Всего	328	

Казань, 2018 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования № 1170 от 20.10.2015 г. по направлению 15.03.02 «Технологические машины и оборудование», профиль подготовки «Машины и аппараты нефтегазопереработки», на основании учебного плана набора обучающихся 2018 года.

Примерная программа по дисциплине отсутствует.

Разработчик программы:

ст. препод.
(должность)

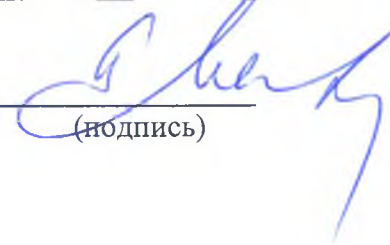

(подпись)

Редоров П. И.
(Ф.И.О)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании КМИЦ «Новые технологии»,

протокол от «31» 08 2018 г. № 1

Директор, профессор
(должность)

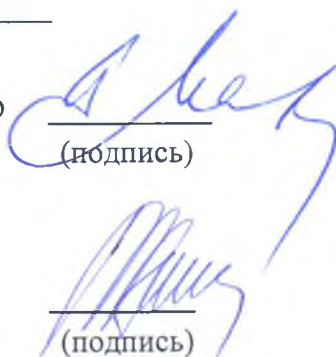

(подпись)

А.Ф. Махоткин
(Ф.И.О)

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания методической комиссии КМИЦ «Новые технологии»
от «31» 08 2018 г. № 1

Председатель комиссии, профессор
(должность)


(подпись)

А.Ф. Махоткин
(Ф.И.О)

Начальник УМЦ
(должность)


(подпись)

Л. А. Китаева
(Ф.И.О)

1. Цели освоения дисциплины

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

- а) формирование физической культуры студента как компонента общей культуры будущего специалиста;
- б) приобретение знаний по теории и методике физической культуры и спорта, профилактике вредных привычек и профессиональных заболеваний;
- в) освоение практических умений и навыков самостоятельных занятий физической культурой;
- г) психофизическая подготовка к профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы (ОП)

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части ОП к дисциплинам по выбору и формирует у бакалавров по направлению подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» набор знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и выполнения производственно-технологической деятельности.

Для успешного освоения дисциплины бакалавр по направлению подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» должен освоить материал дисциплины:

- б) Б1.Б.23 «Физическая культура и спорт».

Знания, полученные при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» могут быть использованы при прохождении преддипломной практики и выполнении выпускной квалификационной работы по направлению подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Общеобразовательные компетенции (ОК):

- ОК-7 – способность к самоорганизации и самообразованию
- ОК – 8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Профессиональные компетенции (ПК):

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

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 самостраховки.

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 академических часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Курс	Виды учебной работы (в часах)				Информационные и другие образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса	Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по разделам
			Лекция	Семинар (Практическое занятие)	Лабораторные работы	СРС		
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	3	-	1	-	53	Организация групповых дискуссий, проведение практических занятий	Тестирование, реферат
2	Адаптации организма человека	3	-	1	-	53	Организация групповых дискуссий, проведение практических занятий	Тестирование, реферат
3	Здоровье человека как ценность	3	-	1	-	53	Организация групповых дискуссий, проведение практических занятий	Тестирование, реферат
4	Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	3	-	1	-	53	Организация групповых дискуссий, проведение практических занятий	Тестирование, реферат
5	Методические принципы физического воспитания	3	-	1	-	53	Организация групповых дискуссий, проведение практических занятий	Тестирование, реферат
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра	3	-	1	-	53	Организация групповых дискуссий, проведение практических занятий	Тестирование, реферат, контрольная работа
	ИТОГО:		-	6	-	318		Зачет (4)

5. Содержание лекционных занятий по темам с указанием формируемых компетенций

Учебным планом по направлению подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» не предусмотрено проведение лекционных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

6. Содержание практических, семинарских занятий (лабораторного практикума)

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема практического занятия	Краткое содержание	Формируемые компетенции
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Основные понятия физической культуры и их краткая характеристика Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Физическая культура как учебная дисциплина. Основные положения организации физического воспитания в вузе	ОК-7, ОК-8, ПК-14
2	Адаптации организма человека	1	Адаптации организма человека	Понятие и виды адаптации. Физиология адаптации. Экстремальные и субэкстремальные факторы воздействия на организм человека. Генотипическая и фенотипическая адаптация. Срочная и долговременная адаптация. Фазы адаптации. Деадаптация. Стресс. Биологические ритмы.	ОК-7, ОК-8, ПК-14
3	Здоровье человека как ценность	1	Здоровье человека как ценность	Здоровье человека как ценность и факторы, определяющие здоровый образ жизни. Режим труда и отдыха. Режим сна. Активная мышечная деятельность. Закаливание организма. Гигиенические основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Рациональное питание	ОК-7, ОК-8, ПК-14
4	Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формы и содержание самостоятельных занятий. Спортивные и подвижные игры. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Расчет часов самостоятельных занятий	ОК-7, ОК-8, ПК-14
5	Методические принципы физического воспитания	1	Методические принципы физического воспитания	Сущность и классификация методических принципов физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип	ОК-7, ОК-8, ПК-14

				динамичности. Методы и средства физического воспитания. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания	
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра (ППФП)	Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Особенности ППФП бакалавров по избранной специальности. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Основные методики самооценки. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания	ОК-7, ОК-8, ПК-14

7. Содержание лабораторных занятий (если предусмотрено учебным планом).

Учебным планом по направлению подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» не предусмотрено проведение практических занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

8. Самостоятельная работа бакалавра

Темы, выносимые на самостоятельную работу	Часы	Форма СРС*	Формируемые компетенции
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	53	Изучение базовой и дополнительной литературы, конспектирование изученных источников. Подготовка к тестированию	ОК-7, ОК-8, ПК-14
Адаптации организма человека	53	Изучение базовой и дополнительной литературы, конспектирование изученных источников. Подготовка к тестированию	ОК-7, ОК-8, ПК-14
Здоровье человека как ценность	53	Изучение базовой и дополнительной литературы, конспектирование изученных источников. Подготовка к тестированию	ОК-7, ОК-8, ПК-14

Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	53	Изучение базовой и дополнительной литературы, конспектирование изученных источников. Подготовка к тестированию	ОК-7, ОК-8, ПК-14
Методические принципы физического воспитания	53	Изучение базовой и дополнительной литературы, конспектирование изученных источников. Подготовка к тестированию	ОК-7, ОК-8, ПК-14
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра	53	Изучение базовой и дополнительной литературы, конспектирование изученных источников. Подготовка к контрольной работе	ОК-7, ОК-8, ПК-14

9. Использование рейтинговой системы оценки знаний.

При оценке результатов деятельности студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используется рейтинговая система оценки знаний студентов на основании положения «О балльно-рейтинговой системе оценки знаний студентов и обеспечения качества учебного процесса» (Утверждено решением Ученого Совета ФГБОУ ВО «КНИТУ», протокол № 7 от 04 сентября 2017 г.)

Рейтинговая оценка формируется на основании текущего и промежуточного контроля.

Минимальное значение текущего рейтинга не менее 60 баллов (при условии, что выполнены все контрольные точки), максимальное значение - 100 баллов.

По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» запланирована сдача контрольных тестов, написание реферата и контрольное тестирование.

<i>Оценочные средства</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Min, баллов</i>	<i>Max, баллов</i>
Контрольные тесты	1	20	30
Реферат	1	20	30
Контрольная работа	1	20	40
Итого		60	100

Возможна дополнительная сдача (пересдача) контрольных точек в дополнительные сроки, согласованные с деканатом.

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. Физическая культура: [16+]/ Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.	ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 Доступ из любой точки интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ
2. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с.	ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033 Доступ из любой точки интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ

10.2 Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

Дополнительные источники информации	Кол-во экз.
1. Чертов, Н.В. Физическая культура: [16+] / 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 и спорта. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. – 118 с.	ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131 Доступ из любой точки интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 160 с.	ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 Доступ из любой точки интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ

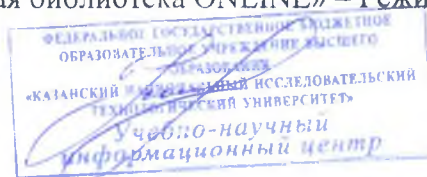
10.3 Электронные источники информации

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

1. Электронный каталог УНИЦ КНИТУ – Режим доступа: <https://ruslan.kstu.ru/>
2. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

Согласовано:

Зав. сектором ОКУФ



11. 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.

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный корпус «М» по адресу: 420029, Республика Татарстан, г.Казань, ул. Сибирский тракт, д.12	
№6 (1 241,10 м ²) – спортивные залы	Баскетбольные стационарные кольца – 4 шт. Гимнастические скамейки – 15 шт Гимнастические маты- 15 шт. Ворота для мини-футбола – 2 шт. Шведские стенки – 29 шт. Столы для настольного тенниса – 9 шт.
№25 (323,90 м ²) - легкоатлетическая дорожка	Гимнастические скамейки- 5 шт.
№26(31,90 м ²) – шахматный клуб	Шахматные столы – 9 шт. Шахматные доски – 10 шт.
№20 (19,6 м ²) – инвентарная комната	Мячи волейбольные – 10 шт. Мячи баскетбольные – 31 шт. Ракетки для бадминтона – 5 пар Скакалки -34 шт. Гири на 24 кг -2 шт. Гири на 16 кг – 1шт. Блины – 23 шт. Гантели 17 шт. Обручи – 29 шт. Коврики гимнастические – 15 шт. Гимнастические палки – 15 шт.
№17(41,70 м ²), №15(7,70 м ²), №14(9,30 м ²), №13(8,30 м ²), №11(17,50 м ²)– раздевалки	Вешалки настенные для одежды – 200 шт.
№16(10,60 м ²), № 16(9,00 м ²) – раздевалки и душевые	Вешалки настенные для одежды – 10 шт. Душевые рожки – 5 шт.
№27(65,60 м ²) – тренажерный зал	Тренажеры – 10 шт. Стол для армрестлинга – 1 шт.
№ 29(10,80 м ²) – медицинский кабинет (2 врача, 2 медсестры)	
№32(30,80 м ²), №31(23,10 м ²), №21(30,30 м ²), №19(31,30 м ²)– преподавательские комнаты	Компьютеры- 2 шт. Принтер – 2шт. Плоттер – 1шт.
№6 (1 241,10 м ²) – спортивные залы	Баскетбольные стационарные кольца – 4 шт. Гимнастические скамейки – 15 шт Гимнастические маты- 15 шт. Ворота для мини-футбола – 2 шт.

	Шведские стенки – 29 шт. Столы для настольного тенниса – 9 шт.
№25 (323,90 м ²) - легкоатлетическая дорожка	Гимнастические скамейки- 5 шт.
№26(31,90 м ²) – шахматный клуб	Шахматные столы – 9 шт. Шахматные доски – 10 шт.
№20 (19,6 м ²) – инвентарная комната	Мячи волейбольные – 10 шт. Мячи баскетбольные – 31 шт. Ракетки для бадминтона – 5 пар Скакалки -34 шт. Гири на 24 кг -2 шт. Гири на 16 кг – 1шт. Блины – 23 шт. Гантели 17 шт. Обручи – 29 шт. Коврики гимнастические – 15 шт. Гимнастические палки – 15 шт.
№17(41,70 м ²), №15(7,70 м ²), №14(9,30 м ²), №13(8,30 м ²), №11(17,50 м ²)– раздевалки	Вешалки настенные для одежды – 200 шт.
№16(10,60 м ²), №16(9,00 м ²) – раздевалки и душевые	Вешалки настенные для одежды – 10 шт. Душевые рожки – 5 шт.
№27(65,60 м ²) – тренажерный зал	Тренажеры – 10 шт. Стол для армрестлинга – 1 шт.
№29(10,80 м ²) – медицинский кабинет (2 врача, 2 медсестры)	
Корпус «Б» по адресу: 420015, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Карла Маркса, 72	
№237(5) Зал (240 м ²) - универсальный спортивный	Стационарные баскетбольные кольца – 2 шт. Гимнастические скамейки – 7 шт Гимнастические маты- 5 шт.
№237 (2)- 14 м ² , №237(4) – 14 м ² раздевалки	Вешалки настенные для одежды - 94 шт.
№237(6) - 4 м ² душевая	Душевые рожки – 2 шт.
№237(5) Зал (240 м ²) - универсальный спортивный	Стационарные баскетбольные кольца – 2 шт. Гимнастические скамейки – 7 шт Гимнастические маты- 5 шт.
№237 (2)- 14 м ² , №237(4) – 14 м ² раздевалки	Вешалки настенные для одежды - 94 шт.
№237(6) - 4 м ² душевая	Душевые рожки – 2 шт.

13. Образовательные технологии

Удельный вес занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», проводимых в интерактивных формах, составляет 0 часов.