

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
 Нижнекамский химико-технологический институт (филиал)
 федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
 высшего образования
 «Казанский национальный исследовательский технологический университет»
 (НХТИ ФГБОУ ВО «КНИТУ»)



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

Н.И. Никифорова

«14» 04 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине **Б1.В.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Профиль: Электроснабжение

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная, очно-заочная, заочная

Факультет информационных технологий

Кафедра-разработчик рабочей программы: цикл физического воспитания и спорта

Очная форма обучения: курс 1,2,3, семестры 1-6.

Очно-заочная форма обучения: курс 1,2, семестры 1-4.

Заочная форма обучения: курс 1,2, семестры 2,3.

Очная	Часы
Практические занятия	328
Контроль самостоятельной работы	—
Самостоятельная работа	—
Форма аттестации	зачет
Всего	328
Очно-заочная	Часы
Лекции	8
Практические занятия	16
Контроль самостоятельной работы	—
Самостоятельная работа	304
Форма аттестации	зачет
Всего	328
Заочная	Часы
Лекции	4
Практические занятия	4
Контроль	8
Контроль самостоятельной работы	—
Самостоятельная работа	312
Форма аттестации	зачет
Всего	328

Нижнекамск, 2021 г

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования № 144 от 28 февраля 2018 г. по направлению 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, на основании учебного плана набора обучающихся 2020 г.

Разработчик программы:

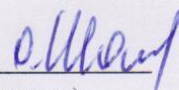
Доцент
(должность)


(подпись)

О.Н. Макусев
(Ф.И.О.)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикла физического воспитания и спорта, протокол от 04.03. 2021 г. № 7

Зав. циклом



(подпись)

О.Н. Макусев
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания кафедры ЭТЭОП, реализующей подготовку основной образовательной программы от 19.03. 2021 г. № 7

Зав. кафедрой


(подпись)

Е.В. Тумаева
(Ф.И.О.)

1. Целями освоения дисциплины *Элективные курсы по физической культуре и спорту* являются:

а) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом

б) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

в) сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

г) приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина *Элективные курсы по физической культуре и спорту* относится к вариативной части ОП и формирует у бакалавров по направлению подготовки 13.03.02 *Электроэнергетика и электротехника, профиль подготовки Электроснабжение* набор знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для выполнения производственно-технологической, проектной деятельности.

Для успешного освоения дисциплины *Элективные курсы по физической культуре и спорту* бакалавр по направлению подготовки 13.03.02 *Электроэнергетика и электротехника, профиль подготовки Электроснабжение* должен владеть знаниями умениями и навыками школьной программы дисциплины *Физическая культура*

Дисциплина *Элективные курсы по физической культуре и спорту* является предшествующей, приобретенные в результате обучения знания, умения и навыки используются для успешного усвоения последующей дисциплины:

а) Б1. О.10 Безопасность жизнедеятельности.

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:

Знать: а) основные виды физических упражнений, б) роль и значение физической культуры в жизни человека, в) научно-практические основы физической культуры, в) профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;

Уметь: а) применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, б) использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

Владеть: а) навыками укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. Зачетных единиц не предусмотрено.

Очная форма обучения

№ п /п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в часах)				Оценочные средства для про- ведения промежу- точной аттестации по разделам
			Лек ции	Практи- ческие занятия	Лабо- ратор- ные работы	СРС	
1	Легкая атлетика	1,2,3,4,5,6	—	90	—	—	Посещаемость, контрольные нор- мативы, реферат
2	Баскетбол	1,3,5	—	72	—	—	Посещаемость, контрольные нор- мативы, реферат
3	Волейбол	2,4,6	—	72	—	—	Посещаемость, контрольные нор- мативы, реферат
4	Лыжная подготовка	2,4,6	—	54	—	—	Посещаемость, контрольные нор- мативы, реферат
5	Настольный теннис, атлетическая гимна- стика	1,3,5	—	30	—	—	Посещаемость, контрольные нор- мативы, реферат
6.	Стрельба из пневма- тической винтовки	1,3,5	—	18	—	—	Посещаемость, контрольные нор- мативы, реферат
ИТОГО				328			
Форма аттестации					Зачет 1-6 семестры		

Очно-заочная/заочная форм обучения.

Структура и содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 часов.

№ п /п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в часах)				Оценочные средства для проведе- ния промежуточной ат- тестации по разделам
			Лек- ции	Пра- кти- чес- кие заня- тия	Ла- бо- ра- тор- ные е- ра- бо- ты	СРС	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	2/0	4/0	–	66/0	0/3. Посещаемость, устный опрос, самостоятельная работа.
2	Социально-биологические основы физической культуры.	2/2	2/2	4/2	–	84/164	0/3. Посещаемость, устный опрос, самостоятельная работа. 3. Посещаемость, работа на практических занятиях, контрольная работа,
3	Основы здорового образа жизни	3	2/0	4/0	-	66/0	0/3. Посещаемость, устный опрос, самостоятельная работа.
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	4/3	2/2	4/2	–	88/164	0/3. Посещаемость, устный опрос, самостоятельная работа. 3. Посещаемость, работа на практических занятиях, контрольная работа.
ИТОГО			8/4	16/4		304/312	
Форма аттестации					Зачет 1-4 семестр / зачет 2,3 семестр.		

**5. Содержание лекционных занятий по темам
Очно-заочная /заочная форма обучения.**

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема лекционного занятия	Краткое содержание	Индикаторы достижения компетенции
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2/0	Физическая культура и спорт в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке бакалавра.	Роль физической культуры в развитии человека, физическая культура личности, физическое воспитание в профессиональной подготовке бакалавра. Методы физического воспитания. Средства физической культуры. физические упражнения и их классификация. оздоровительные силы природы, гигиенические факторы. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2	Социально-биологические основы физической культуры	2/2	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.	Организм человека, воздействие природных и социально-экологических факторов на организм. средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма. Умственная и физическая деятельность. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3	Основы здорового образа жизни	2/0	Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студента и ее отражение в образе жизни.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	2/2	Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки.	Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Использование методов стандартов, антропометрических индексов.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

6. Содержание практических занятий.

Очная/ очно-заочная /заочная форма обучения

Цель: формирование у студентов компетенций, связанных с использованием представлений о физической культуре личности, методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья и для последующего применения полученных знаний и умений в интересах обеспечения активной конкурентоспособной профессиональной деятельности.

Очная форма обучения.

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема практического занятия	Индикаторы достижения компетенции
1	Легкая атлетика <i>Семестр 1</i> <i>Семестр 2</i> <i>Семестр 3</i> <i>Семестр 4</i> <i>Семестр 5</i> <i>Семестр 6</i>	90 16 14 14 14 14 18	Тема 1. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие, средние дистанции, длинные дистанции эстафетный бег, метания гранаты. Кроссовый бег.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2	Баскетбол <i>Семестр 1</i> <i>Семестр 3</i> <i>Семестр 5</i>	72 22 24 24	Тема 2. Перемещения на площадке. Передачи и ловля мяча на месте и в движении. Броски мяча с места и в движении, одной и двумя руками. Ведения мяча, обводка противника, финты. Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3	Волейбол <i>Семестр 2</i> <i>Семестр 4</i> <i>Семестр 6</i>	72 24 24 24	Тема 3. Перемещение, стойка. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием и передачи мяча, подачи, нападающий удар, блокирование. Тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.	Лыжная подготовка <i>Семестр 2</i> <i>Семестр 4</i> <i>Семестр 6</i>	54 16 16 16	Тема 4. Попеременные и одновременные ходы. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Повороты, прохождение спусков, подъемов и неровностей. Развитие общей выносливости: передвижение 5км (девушки), 10 км (юноши).	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.	Настольный теннис, атлетическая гимнастика <i>Семестр 1</i> <i>Семестр 3</i> <i>Семестр</i>	30 10 10 10	Тема 5. Накат слева, справа. Подачи. Правила игры. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных групп мышц. Упражнения с гантелями, штангами.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
6.	Стрельба из пневматиче-	18	Тема 6. Изготовка, прицеливание.	УК-7.1, УК-7.2,

	ской винтовки			УК-7.3
	Семестр 1	6		
	Семестр 3	6		
	Семестр 5	6		

Очно-заочная /заочная форма обучения.

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема практического занятия	Индикаторы достижения компетенции
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4/0	История появления и развития физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2	Социально-биологические основы физической культуры.	4/2	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3	Основы здорового образа жизни	4/0	Здоровый образ жизни и его составляющие. Физические самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	4/2	Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Тесты, методы, стандарты для определения состояния организма и физической подготовленности.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

7. Содержание лабораторных занятий (не предусмотрено учебным планом)

8. Самостоятельная работа бакалавра

Очная /очно-заочная /заочная форма обучения.

№ п/п	Темы, выносимые на самостоятельную работу	Часы О/ОЗ/З	Форма СРС	Индикаторы достижения компетенции
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	0/66/0	-работа с конспектами лекций, дополнительной литературой; -самостоятельное изучение темы «Физическая культура личности»	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2	Социально-биологические основы физической культуры.	0/84/156	-работа с конспектами лекций, дополнительной литературой; -самостоятельное изучение темы «Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие»	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3	Основы здорового образа жизни	0/66/0	- подготовка к практическим занятиям; -работа с конспектами лекций, дополнительной литературой -самостоятельное изучение темы «Значение двигательной активности для здоровья».	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	0/88/156	--работа с конспектами лекций, дополнительной литературой; -самостоятельное изучение темы «Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом».	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

8.1 Контроль самостоятельной работы (не предусмотрен учебным планом).

9. Использование рейтинговой системы оценки знаний.

Очная форма обучения.

1-5 семестры

Оценочные средства	Кол-во	Min, баллов (базовый уровень)	Max, баллов (повышенный уровень)
Посещаемость	27	40	60
Контрольные нормативы	8	20	40
Итого:		60	100

6 семестр

Оценочные средства	Кол-во	Min, баллов (базовый уровень)	Max, баллов (повышенный уровень)
Посещаемость	29	40	60
Контрольные нормативы	8	20	40
Итого:		60	100

Для студентов, освобожденных от практических занятий.

Рейтинг по дисциплине 1-6 семестры

Текущий контроль (max 100 баллов)	Баллы
Выполнение письменной работы по тематике (реферат)	60-100 баллов
	60-100 баллов

Очно-заочная форма обучения.

1-4 семестр

Оценочные средства	Кол-во	Min, баллов (базовый уровень)	Max, баллов (повышенный уровень)
Посещаемость	3	15	30
Устный опрос	1	35	50
Самостоятельная работа	1	10	20
Итого:		60	100

Заочная форма обучения

2,3 семестры

Оценочные средства	Кол-во	Min, баллов (базовый уровень)	Max, баллов (повышенный уровень)
Посещаемость	2	10	20
Устный опрос	1	10	20
Контрольная работа	1	35	50
Самостоятельная работа	1	5	10
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 *Элективные курсы по физической культуре и спорту* качестве основных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу.

Основные источники информации	Кол-во экз.
Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А.А. Бишаева— Москва : КноРус, 2017. — 299 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-05586-1. — Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=423151 , по паролю.- ЭБС «Znanium» Гриф	ЭБС «Znanium» http://znanium.com/bookread2.php?book=423151 . Доступ с любой точки интернет после регистрации с IP-адреса НХТИ
Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков— Москва : КноРус, 2016. — 240 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-04588-6. — Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=423151 , по паролю.- ЭБС «Znanium» Гриф	ЭБС «Znanium» http://znanium.com/bookread2.php?book=423151 . Доступ с любой точки интернет после регистрации с IP-адреса НХТИ
Макусев, О.Н. Волейбол в вузе : учеб. пособие / О.Н. Макусев, Д.М. Панягин.- Нижнекамск : НХТИ, 2016.- 92 с	12 экз. в библиотечном отделе УНИЦ НХТИ

11.2. Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

Дополнительные источники информации	Кол-во экз.
Макусев, О.Н. Аттестация студентов по дисциплине "Физическая культура": метод. указания/НХТИ ;О.Н.Макусев,Т.В.Заячук.-Нижнекамск:НХТИ,2011.-48 с.	40 экз. в библиотечном отделе УНИЦ НХТИ
Макусев, О.Н. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом: методические указания/О.Н. Макусев - Нижнекамск: НХТИ, 2013.- 22 с.	4 экз. в в библиотечном отделе УНИЦ НХТИ
Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Перверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.- Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=509590 , по паролю.- ЭБС «Znanium»	ЭБС «Znanium». http://znanium.com/bookread2.php?book=509590 .Доступ с любой точки интернет после регистрации с IP-адреса НХТИ
Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.- Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=417975 , по паролю.- ЭБС «Znanium» Гриф	ЭБС «Znanium» http://znanium.com/bookread2.php?book=417975 . Доступ с любой точки интернет после регистрации с IP-адреса НХТИ

В том числе учебники, учебные пособия, учебно-методические пособия, учебно-методические указания, тексты лекций.

11.3. Электронные источники информации

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

Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>

Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/>

<http://elibrary.ru/> Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций <http://elibrary.ru/>

1. ЭБС «Znanium.com» – Режим доступа: <http://znanium.com>

11.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

1. Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика» Сайт журнала: avtor-rio-kgufkst@mail.ru, doc@kgufkst.ru. – Доступ свободный.

2. Журнал «Теория и практика физической культуры». Сайт журнала fizkult@teoriya.ru. – Доступ свободный

11.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

В процессе проведения аудиторных занятий данная база данных в обучении не предусмотрена.

Согласовано:

Зав. отделом
по библиотечному обслуживанию



Тарасова В.Я.

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя: 2 спортивных зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелкового тира; теннисного и тренажерного зала и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Реализации учебной дисциплины требует наличие спортивного инвентаря.

423578, Республика Татарстан, г. Нижнекамск, пр. Строителей, д.47

Спортивный зал. Скамейки, баскетбольные щиты игровые, сетка, мяч волейбольный, мяч футбольный, мячи для футзала, мат гимнастический, ракетка бадминтонная, мячи баскетбольные, накидка двухсторонняя, обруч металлический, форма волейбольная, форма баскетбольная, ворота футбольные, сетка для бадминтона, антенна волейбольная, карманы для антенны, часы шахматные, шахматы, сетка волейбольная, форма футбольная, комбинезон гоночный лыжный, табло, гири, защитная сетка, гантели, стойка гантельная, судейская вышка; конус большой.

211 Аудитория для проведения практических занятий Стол, скамья, стул, доска ученическая;

319. Стол, скамья, стул, доска ученическая, проекционное оборудование, проектор, рулонный настенный экран, Ноутбук HP dv6185ea T5600, колонки, микшерный пульт, кондиционер. Программное обеспечение.

327. Аудитория для проведения практических занятий. Стол, скамья, стул, шкаф, доска ученическая. ТСО (проекционное оборудование: проектор, экран).

400. Аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная доска, столы, стулья.

409. Аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная доска, столы, стулья.

423578, Республика Татарстан, г. Нижнекамск, ул. Студенческая, д.11

Тренажерный зал. Тренажеры, штанга; гантели; стойка для дисков; гири; скамья.

Теннисный зал. Мячи для настольного тенниса; стол теннисный; ракетки для настольного тенниса.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Скамья, стойка для лыж, стол, лыжный инвентарь.

423578, Республика Татарстан, г. Нижнекамск, ул.30 лет Победы, д. 5А

Спортивный зал. Стол теннисный щит баскетбольный игровой, скамейка гимнастическая; стойки волейбольные универсальные со стаканами и крышками; маты гимнастические; стенка гимнастическая; перекладина навесная на шведскую стенку; обруч металлический; ковер туристический; сетка баскетбольная; сетка волейбольная; мяч волейбольный; защитная сетка; мячи баскетбольные; набор ракеток для настольного тенниса; , ракетка бадминтонная.

Стрелковый тир. Винтовки пневматические; пули для стрельбы из пневматической. винтовки; зрительная труба; стул; стол; лежак; сейф; учебно-наглядное пособие: стенд учебный, учебная доска: стенд для стрельбы; скамья.

423578, Республика Татарстан, г. Нижнекамск, пр. Строителей, д.47

Электронный читальный зал (кабинет для самостоятельной работы студентов, групповых и индивидуальных консультаций). Оснащение помещения - столы; стулья; персональные компьютеры с выходом в Интернет; принтер; сканер; ксерокс.

13. Образовательные технологии

В процессе проведения аудиторных занятий *интерактивная форма обучения (не предусмотрена учебным планом).*