

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:	29.03.01 Технология изделий легкой промышленности
Профиль:	Технология и проектирование изделий индустрии моды
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	Заочная
Институт:	Институт технологии легкой промышленности, моды и дизайна
Факультет:	Факультет технологии изделий и сервиса
Кафедра-разработчик:	Кафедра «Физического воспитания и спорта»
Курс; семестр	3; 9

Вид нагрузки	Часы	Зачётные единицы
Практическое занятие	4	
Самостоятельная работа	320	
Форма аттестации: Зачет (9 сем)	4	
Всего	328	

Рабочая программа составлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта (приказ № 938 от 19.09.2017) по направлению подготовки 29.03.01 Технология изделий легкой промышленности для профиля «Технология и проектирование изделий индустрии моды» на основании учебных планов набора обучающихся 2021 года.

Разработчик программы:

Доцент

А.Д. Лифанов

---

### **СОГЛАСОВАНО**

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта», протокол от 25.05.2021 г. № 5.

Заведующий кафедрой *Согласовано* И.А. Зенуков

### **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 формируемой участниками образовательных отношений части ООП и формирует у обучающихся по профилю «Технология и проектирование изделий индустрии моды» набор знаний, умений, навыков и компетенций.

Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся по направлению подготовки 29.03.01 «Технология изделий легкой промышленности» должен освоить материал предшествующих дисциплин:

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

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

### **1. Выполнение и защита выпускной квалификационной работы**

## **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:**

- основные понятия физической культуры человека и общества, ее историю и роль в формировании здорового образа жизни;
- научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

#### **Уметь:**

- творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей, повышения функциональных и двигательных способностей;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, коррекции телосложения и осанки, поддерживать оптимальный уровень умственной и физической работоспособности.

#### **Владеть:**

- системой знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- 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**

Общая трудоёмкость дисциплины составляет , 328 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в часах)				Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации
			Лекция	Практические занятия	Лабораторные	СРС	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Легкая атлетика	9		1		48	Контрольная работа; Реферат; Тест
2.	Гимнастика	9		1		116	
3.	Спортивные игры	9		0,5		88	
4.	Лыжная подготовка	9		0,5		42	
5.	Общая физическая подготовка	9		1		26	
	<b>Итого по семестру</b>	<b>9</b>		<b>4</b>		<b>320</b>	<b>Зачет</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	Индикаторы достижения компетенции
1	2	3	4	6
1.	Легкая атлетика	1	Специальные беговые упражнения	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.	Гимнастика	1	Общеразвивающие упражнения со снарядами (упражнения с палками, обручами, гантелями)	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.	Спортивные игры	0,5	Волейбол. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Верхняя и нижняя подачи	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.	Лыжная подготовка	0,5	Совершенствование техники способов передвижения на лыжах	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.	Общая физическая подготовка	1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными навыками	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	<b>ВСЕГО</b>	<b>4</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	Индикаторы достижения компетенции
1	2	3	4	5
1.	Специальные беговые упражнения	9	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.	Бег на средние дистанции	10	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.	Бег на короткие дистанции	10	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.	Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции	7	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.	Методика приема контрольных нормативов	3	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
6.	Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места	9	написание реферата, подготовка к	УК-7.1 УК-7.2

№ п/п	Темы, выносимые на самостоятельную работу	Часы	Форма СРС	Индикаторы достижения компетенции
1	2	3	4	5
			контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.3
7.	Общеразвивающие упражнения без снарядов	40	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
8.	Обучение упражнениям на гимнастических снарядах	50	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
9.	Общеразвивающие упражнения со снарядами (упражнения с палками, обручами, гантелями).	12	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
10.	Прыжковые упражнения	12	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
11.	Упражнения на гибкость и осанку	2	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
12.	Баскетбол Общая и специальная физическая подготовка	38	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
13.	Волейбол. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении	50	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
14.	Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Выбор инвентаря	6	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
15.	Строевая подготовка с лыжами и на лыжах	4	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
16.	Совершенствование техники способов передвижения на лыжах.	14	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
17.	Совершенствование техники передвижения на лыжах	9	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
18.	Организация и проведение соревнований на дистанции лыжных гонок	9	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

№ п/п	Темы, выносимые на самостоятельную работу	Часы	Форма СРС	Индикаторы достижения компетенции
1	2	3	4	5
19.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными навыками	10	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
20.	Воспитание основных физических качеств	16	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	<b>ВСЕГО</b>	<b>320</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>			
Тест	5	15	25
Контрольная работа	1	15	25
Реферат	1	30	50
<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
А. А. Передельский, Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта [Прочее] учебник для высших учебных заведений физической культуры: Москва : Спорт, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461353">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461353</a> Режим доступа: по подписке КНИТУ
Вайнер Э.Н., Лечебная физическая культура [Прочее] Учебник: Москва : КноРус, 2019	<a href="https://www.book.ru/book/931790">https://www.book.ru/book/931790</a> Режим доступа: по подписке КНИТУ

#### 11.2. Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

<b>Дополнительные источники информации</b>	<b>Количество экземпляров</b>
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, Базовые техники обучения плаванию [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие: Казань : РИЦ Школа, 2020	<a href="http://ft.kstu.ru/ft/Lifanov-Vazovye_tekhniki_obuch_plavaniyu.PDF">http://ft.kstu.ru/ft/Lifanov-Vazovye_tekhniki_obuch_plavaniyu.PDF</a> Доступ с IP адресов КНИТУ
А.Д. Лифанов, Греко-римская борьба для начинающих [Учебник] учеб.-метод. пособие: Казань : РИЦ Школа, 2020	15 экз. УНИЦ ФГБОУ ВО «КНИТУ»
А.Д. Лифанов, Лыжная подготовка студентов, обучающихся в военно-учебных центрах при гражданских вузах [Учебник] учеб.-метод. пособие: Казань : РИЦ Школа, 2020	15 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»
А.Д. Лифанов, Основы обучения техническим приемам игры в баскетбол [Учебник] учеб.-метод. пособие: Казань : РИЦ Школа, 2020	15 экз. УНИЦ ФГБОУ ВО «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 «Znanium.com»: Режим доступа: <http://znanium.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/>

**УНИЦ**  
*Согласовано*

### **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, в том числе отечественного производства, 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.