

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**»

| | |
|--------------------------|--|
| Специальность: | 18.05.01 Химическая технология энергонасыщенных материалов и изделий |
| Специализация: | Химическая технология полимерных композиций, порохов и твердых ракетных топлив |
| Квалификация выпускника: | Инженер |
| Форма обучения: | Очная |
| Институт: | Инженерный химико-технологический институт |
| Факультет: | Факультет энергонасыщенных материалов и изделий |
| Кафедра-разработчик: | Кафедра «Физического воспитания и спорта» |
| Курс; семестр | 1-3; 1, 2, 3, 4, 5, 6 |

| Вид нагрузки | Часы | Зачётные единицы |
|--|------|------------------|
| Практическое занятие | 328 | |
| Форма аттестации: Зачет (1 сем, 2 сем, 3 сем, 4 сем, 5 сем, 6 сем) | | |
| Всего | 328 | |

Рабочая программа составлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта (приказ № 907 от 07.08.2020) по специальности 18.05.01 Химическая технология энергонасыщенных материалов и изделий для специализации «Химическая технология полимерных композиций, порохов и твердых ракетных топлив» 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 специализации «Химическая технология полимерных композиций, порохов и твердых ракетных топлив» набор знаний, умений, навыков и компетенций.

Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся по специальности 18.05.01 «Химическая технология энергонасыщенных материалов и изделий» должен освоить материал предшествующих дисциплин:

1. Предшествующих дисциплин нет

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

1. Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2. Физическая культура и спорт

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 | 1 | | 54 | | | Контрольные нормативы; Посещение занятий по физической культуре и спорту |
| | Итого по семестру | 1 | | 54 | | | Зачет |

| № 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. | Гимнастика | 2 | | 54 | | | Контрольные нормативы; Посещение занятий по физической культуре и спорту |
| | Итого по семестру | 2 | | 54 | | | Зачет |
| 1. | Гимнастика | 3 | | 54 | | | Контрольные нормативы; Посещение занятий по физической культуре и спорту |
| | Итого по семестру | 3 | | 54 | | | Зачет |
| 1. | Спортивные игры | 4 | | 54 | | | Контрольные нормативы; Посещение занятий по физической культуре и спорту |
| | Итого по семестру | 4 | | 54 | | | Зачет |
| 1. | Лыжная подготовка | 5 | | 72 | | | Контрольные нормативы; Посещение занятий по физической культуре и спорту |
| | Итого по семестру | 5 | | 72 | | | Зачет |
| 1. | Общая физическая подготовка | 6 | | 40 | | | Контрольные нормативы; Посещение занятий по физической культуре и спорту |
| | Итого по семестру | 6 | | 40 | | | Зачет |

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 | 9 | Специальные беговые упражнения | УК-7.1 |

| № п/п | Раздел дисциплины | Часы | Тема занятия | Индикаторы достижения компетенции |
|-------|-----------------------------|------|---|-----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 |
| | | | | УК-7.2 УК-7.3 |
| 2. | | 9 | Бег на средние дистанции | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 3. | | 9 | Бег на короткие дистанции | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 4. | | 6 | Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 5. | | 4 | Подготовка к сдаче контрольных нормативов на средние и короткие дистанции | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 6. | | 5 | Техника прыжков в длину | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 7. | | 12 | Прыжковые упражнения | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 8. | Гимнастика | 30 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без снарядов | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 9. | | 12 | Обучение упражнениям на гимнастических снарядах. | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 10. | | 12 | ОРУ со снарядами (упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями, гириями, штангой). | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 11. | | 50 | Специальные гимнастические упражнения | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 12. | | 4 | Упражнения на гибкость и осанку | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 13. | Спортивные игры | 38 | Баскетбол | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 14. | | 16 | Волейбол | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 15. | Лыжная подготовка | 18 | Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 16. | | 18 | Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 17. | | 18 | Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах (лыжные гонки). | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 18. | | 18 | Воспитание физических качеств, совершенствование техники и овладение тактикой использования способов передвижения на лыжах. | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 19. | Общая физическая подготовка | 20 | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 20. | | 20 | Воспитание физических качеств | УК-7.1 |

| № п/п | Раздел дисциплины | Часы | Тема занятия | Индикаторы достижения компетенции |
|-------|-------------------|------------|--|-----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 |
| | | | (выносливости, силы, гибкости, быстроты, координационных способностей. | УК-7.2 УК-7.3 |
| | ВСЕГО | 328 | | |

7. Содержание лабораторных занятий

Проведение лабораторных занятий не предусмотрено учебным планом

8. Самостоятельная работа

Проведение самостоятельной работы не предусмотрено учебным планом

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 |
|---|--------|------------|-------------|
| 1-й семестр | | | |
| Контрольные нормативы | 5 | 15 | 25 |
| Посещение занятий по физической культуре и спорту | | 45 | 75 |
| Итого | | 60 | 100 |
| 2-й семестр | | | |
| Контрольные нормативы | 5 | 15 | 25 |
| Посещение занятий по физической культуре и спорту | | 45 | 75 |
| Итого | | 60 | 100 |
| 3-й семестр | | | |
| Контрольные нормативы | 5 | 15 | 25 |
| Посещение занятий по физической культуре и спорту | | 45 | 75 |
| Итого | | 60 | 100 |
| 4-й семестр | | | |
| Контрольные нормативы | 5 | 15 | 25 |
| Посещение занятий по физической культуре и спорту | | 45 | 75 |
| Итого | | 60 | 100 |
| 5-й семестр | | | |
| Контрольные нормативы | 5 | 15 | 25 |
| Посещение занятий по физической культуре и спорту | | 45 | 75 |
| Итого | | 60 | 100 |
| 6-й семестр | | | |
| Контрольные нормативы | 5 | 15 | 25 |
| Посещение занятий по физической культуре и спорту | | 45 | 75 |
| 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 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 |
|---|-------------------------------|
| 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 [Учебник] учеб.-метод. пособие: Казань : Риц Школа, 2020 | 15 экз. УНИЦ ФГБОУ ВО «КНИТУ» |
| А.Д. Лифанов, Греко-римская борьба для начинающих [Учебник] учеб.-метод. пособие: Казань : РИЦ Школа, 2020 | 15 экз. УНИЦ ФГБОУ ВО «КНИТУ» |

11.2. Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

| Дополнительные источники информации | Количество экземпляров |
|--|-------------------------------|
| 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 «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

Web of Science Доступ свободный: apps.webofknowledge.com

Информационные справочные системы

Справочно-правовая система «ГАРАНТ» Доступ свободный: www.garant.ru

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» Доступ свободный: 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.