

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

«24» июня 2024 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 24.06.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Направление подготовки:	18.03.01 Химическая технология
Профиль:	Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	Заочная
Институт:	Казанский межвузовский инженерный центр "Новые технологии" федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Казанский национальный исследовательский технологический университет"
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 № 922 от 07.08.2020) по направлению подготовки 18.03.01 Химическая технология для профиля «Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов» на основании учебных планов набора обучающихся 2021 года.

Разработчик программы:

Доцент

А.Д. Лифанов

СОГЛАСОВАНО

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании Казанского межвузовского инженерного центра "Новые технологии", протокол от 20.06.2024 г. № 3.

Директор *Согласовано* Г.Г. Лутфуллина

УТВЕРЖДЕНО

и.о. Начальника центра УМЦ

Утверждаю

Э.Р. Кушаева

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 «Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов» набор знаний, умений, навыков и компетенций.

Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся по направлению подготовки 18.03.01 «Химическая технология» 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. Подготовка к процедуре защиты 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		2		116	
3.	Спортивные игры	9		1		88	
4.	Лыжная подготовка	9		1		42	
5.	Общая физическая подготовка	9		1		24	
	Итого по семестру	9		6		318	Зачет, Контрольная работа

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	Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.	Гимнастика	2	Общеразвивающие упражнения со снарядами (упражнения с палками, обручами, гантелями)	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.	Спортивные игры	1	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	1	Совершенствование техники способов передвижения на лыжах	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.	Общая физическая подготовка	1	Воспитание физических качеств (выносливости, силы, гибкости, быстроты, координационных способностей).	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	ВСЕГО	6		

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 легкоатлетические упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег прямыми ногами. Семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх	9	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.	Бег на средние дистанции. Основные положения бегуна по команде «На старт!» и «Марш!». Выбегание с высокого старта. Выбегание с высокого старта под команды.	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,	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
			подготовка к тестированию	
5.	Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх.	12	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
6.	Общеразвивающие упражнения без снарядов	54	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
7.	Общеразвивающие упражнения со снарядами (упражнения со скакалкой, с гимнастическими палками, обручами, гантелями, гирями, штангой).	62	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
8.	Баскетбол Общая и специальная физическая подготовка. Техника перемещений (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты). Ведение мяча с дриблингом. Техника нападения (передача мяча; ведение мяча; броски). Техника защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины).	22	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
9.	Волейбол. Ознакомление с правилами игры. Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки). Передача мяча сверху в опорном положении. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя подача. Верхняя прямая подача. Прием снизу двумя руками в опорном положении. Прием сверху в опорном положении. подача на точность. Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Передача сверху в нападении. Нападающий удар с переводом. Блокирование.	22	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
10.	Волейбол. Ознакомление с правилами игры. Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки). Передача мяча сверху в опорном положении. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя подача. Верхняя прямая подача. Прием снизу двумя руками в опорном положении. Прием сверху в опорном положении. подача на точность. Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Передача сверху в нападении. Нападающий удар с переводом. Блокирование.	22	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
11.	Настольный теннис. Ознакомление с правилами игры. Стойка и перемещения. Жонглирование теннисным мячом ракеткой в движении.	22	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
12.	Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах (лыжные гонки). Воспитание общей и специальной выносливости.	24	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
13.	Совершенствование техники способов передвижения на лыжах.	18	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
14.	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
15.	Воспитание физических качеств (выносливости, силы, гибкости, быстроты, координационных способностей).	14	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	ВСЕГО	318		

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
9-й семестр			
Тест	5	15	25
Контрольная работа	1	15	25
Реферат	1	30	50
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
А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, Физическая культура [Прочее]	https://urait.ru/bcode/488898 Режим доступа: по подписке КНИТУ

учебник и практикум для вузов: Москва : Юрайт, 2022	
И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов, Физическая культура [Прочее] учебник для вузов: Москва : Юрайт, 2022	https://urait.ru/bcode/489224 Режим доступа: по подписке КНИТУ
Т. П. Бегидова, Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья [Прочее] учебное пособие для вузов: Москва : Юрайт, 2022	https://urait.ru/bcode/497197 Режим доступа: по подписке КНИТУ

11.2. Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

Дополнительные источники информации	Количество экземпляров
А.В. Куршев, Физическая культура офицера, сержанта и солдата запаса [Прочее] учеб. пособие: Казань : Изд-во КНИТУ, 2020	66 экз. УНИЦ ФГБОУ ВО «КНИТУ»
Е.В. Матухно, И.М. Ткач, Лечебная физическая культура в техническом вузе [Учебник] учеб. пособие: Комсомольск-на-Амуре : Изд-во КНАГТУ, 2011	1 экз. УНИЦ ФГБОУ ВО «КНИТУ»
А.Д. Лифанов, Г.Д. Гейко, А.Г. Хайруллин, Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента [Учебник] учеб.-метод. пособие: Казань : Изд-во КНИТУ, 2019	66 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:

Электронный каталог УНИЦ КНИТУ: Режим доступа: <http://ruslan.kstu.ru/>

ЭБС «Лань»: Режим доступа: <https://e.lanbook.com>

Образовательная платформа «Юрайт»: Режим доступа: <https://urait.ru/>

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

Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru/>

УНИЦ
Согласовано

11.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Базы данных

Wiley Online Library: <https://onlinelibrary.wiley.com/>

Springer Nature: <https://link.springer.com/>

zbMath : <https://zbmath.org/>

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

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием:

1. конференц-зал УСК «Мирас» (каб. 305), оснащенный одним компьютером с доступом к сети Интернет на сайты Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры, сайт КНИТУ;
2. учебно-информационные стенды «Здоровье и физическая культура»;

техническими средствами обучения:

1. конференц-зал УСК «Мирас» (каб. 305) оснащенный проектором, экраном;
2. спортивный зал корпуса «М» оснащенный спортивным инвентарём (г. Казань, ул. Сибирский тракт, д. 12);
3. учебно-спортивный комплекс «Мирас» и стадион «Мирас» оснащенные спортивным инвентарём;
4. спортивный зал корпуса «Б» оснащенный спортивным инвентарём (г. Казань, ул. К. Маркса, 72, корпус "Б", комн. 237);
5. спортивный зал отделения Единоборств оснащенный спортивным инвентарём (ул. Товарищеская, д. 40Б);

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой:

конференц-зал УСК «Мирас» (каб. 305), оснащенный одним компьютером с доступом к сети Интернет на сайты Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры 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.