

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Казанский национальный исследовательский
технологический университет»
(ФГБОУ ВО «КНИТУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

А.В. Бурмистров

«29» июня 2020 г.



Рабочая программа дисциплины в виде электронного документа выгружена из информационной системы управления университетом и соответствует оригиналу
Простая электронная подпись, ID подписи: 1020
Подписал Проректор по учебной работе А.В. Бурмистров
Дата 29.06.2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Направление подготовки:	29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности
Профиль:	Конструирование швейных изделий
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	Заочная
Институт:	Институт технологии легкой промышленности, моды и дизайна
Факультет:	Факультет дизайна и программной инженерии
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), Контрольная работа (9 сем)	4	
Всего	328	

Рабочая программа составлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта (приказ № 962 от 22.09.2017) по направлению подготовки 29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности для профиля «Конструирование швейных изделий» на основании учебных планов набора обучающихся 2020 года.

Разработчик программы:

Доцент

А.Д. Лифанов

СОГЛАСОВАНО

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта», протокол от 01.06.2020 г. № 6.

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 «Конструирование швейных изделий» набор знаний, умений, навыков и компетенций.

Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся по направлению подготовки 29.03.05 «Конструирование 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	
	Итого по семестру	9		4		320	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	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
	ВСЕГО	4		

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
	ВСЕГО	320		

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. 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	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461353 Режим доступа: по подписке КНИТУ
Вайнер Э.Н., Лечебная физическая культура [Прочее] Учебник: Москва : КноРус, 2019	https://www.book.ru/book/931790 Режим доступа: по подписке КНИТУ

11.2. Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

Дополнительные 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 [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие: Казань : РИЦ Школа, 2020	http://ft.kstu.ru/ft/Lifanov-Bazovye_tekhniki_obuch_plavaniyu.PDF 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 «Znaniy.com»: Режим доступа: <http://znaniy.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

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.