

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Казанский национальный исследовательский технологический университет»  
(ФГБОУ ВО «КНИТУ»)

**УТВЕРЖДАЮ**



Проректор по УР  
А.В. Бурмистров  
« 28 » 09 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность»

Профиль подготовки Безопасность жизнедеятельности в техносфере

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Форма обучения заочная

Институт, факультет: КМИЦ «Новые технологии»

Кафедра-разработчик рабочей программы КМИЦ «Новые технологии»

Курс, семестр курс – 3, семестр – 6

	Часы	Зачетные единицы
Лекции	-	-
Практические занятия	6	-
Семинарские занятия	-	-
Лабораторные занятия	-	-
Самостоятельная работа	318	
Форма аттестации	Зачет, 4	-
Всего	328	

Казань, 2018 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования № 246 от 21.03.2016 по направлению 20.03.01 «Техносферная безопасность», профиль подготовки «Безопасность жизнедеятельности в техносфере», на основании учебного плана набора обучающихся 2018 года.

Примерная программа по дисциплине отсутствует.

Разработчик программы:

ст.преп.  
(должность)

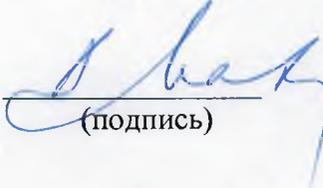
  
(подпись)

Федоров П.И.  
(Ф.И.О)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании КМИЦ «Новые технологии»,

протокол от «31» 08 2018 г. № 1.

Директор, профессор  
(должность)

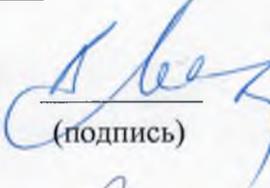
  
(подпись)

А.Ф. Махоткин  
(Ф.И.О)

### УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания методической комиссии КМИЦ «Новые технологии» от «31» 08 2018 г. № 1

Председатель комиссии, профессор  
(должность)

  
(подпись)

А.Ф. Махоткин  
(Ф.И.О)

Начальник УМЦ  
(должность)

  
(подпись)

Л. А. Китаева  
(Ф.И.О)

## **1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются:

- а) формирование физической культуры студента как компонента общей культуры будущего специалиста;
- б) приобретение знаний по теории и методике физической культуры и спорта, профилактике вредных привычек и профессиональных заболеваний;
- в) освоение практических умений и навыков самостоятельных занятий физической культурой;
- г) психофизическая подготовка к профессиональной деятельности.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы (ОП)**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части ОП к дисциплинам по выбору и формирует у бакалавров по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность» набор знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и выполнения экспертной, надзорной и инспекционно-аудиторской деятельности.

Для успешного освоения дисциплины бакалавр по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность» должен освоить материал дисциплины:

- б) Б1.Б.23 «Физическая культура и спорт».

Знания, полученные при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» могут быть использованы при прохождении преддипломной практики и выполнении выпускной квалификационной работы по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность».

## **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

*Общеобразовательные компетенции (ОК):*

- ОК-1 – владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры).

*Профессиональные компетенции (ПК):*

- ПК-16 - способностью анализировать механизмы воздействия опасностей на человека, определять характер взаимодействия организма человека с опасностями среды обитания с учетом специфики механизма токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия и комбинированного действия вредных факторов.

***В результате освоения дисциплины обучающийся должен:***

- 1) Знать:

а) место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста; законодательство Российской Федерации в области физической культуры и спорта;

б) научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

в) методику профессионально-прикладной физической подготовки и самостоятельных занятий различной целевой направленности.

2) Уметь:

а) творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа и стиля жизни;

б) составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий и вести дневник самоконтроля;

в) выполнять основные приемы самомассажа и релаксации, защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

3) Владеть:

а) средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

б) практическими навыками здорового образа и стиля жизни;

в) методами оценки и контроля физического развития, физической и функциональной подготовленности.

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Курс	Виды учебной работы (в часах)				Информационные и другие образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса	Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по разделам
			Лекция	Семинар (Практическое занятие)	Лабораторные работы	СРС		
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	3		1		53	Организация групповых дискуссий, проведение практических занятий	Тестирование, реферат
2	Адаптации организма человека	3		1		53	Организация групповых дискуссий, проведение практических занятий	Тестирование, реферат
3	Здоровье человека как ценность	3		1		53	Организация групповых дискуссий, проведение практических занятий	Тестирование, реферат
4	Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	3		1		53	Организация групповых дискуссий, проведение практических занятий	Тестирование, реферат
5	Методические принципы физического воспитания	3		1		53	Организация групповых дискуссий, проведение практических занятий	Тестирование, реферат
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра	3		1		53	Организация групповых дискуссий, проведение практических занятий	Тестирование, реферат, контрольная работа
	ИТОГО:			6		318		Зачет (4)

#### 5. Содержание лекционных занятий по темам с указанием формируемых компетенций

Учебным планом по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность» не предусмотрено проведение лекционных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

## 6. Содержание практических, семинарских занятий (лабораторного практикума)

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема практического занятия	Краткое содержание	Формируемые компетенции
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Основные понятия физической культуры и их краткая характеристика Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Физическая культура как учебная дисциплина. Основные положения организации физического воспитания в вузе	ОК-1, ПК-16
2	Адаптации организма человека	1	Адаптации организма человека	Понятие и виды адаптации. Физиология адаптации. Экстремальные и субэкстремальные факторы воздействия на организм человека. Генотипическая и фенотипическая адаптация. Срочная и долговременная адаптация. Фазы адаптации. Деадаптация. Стресс. Биологические ритмы.	ОК-1, ПК-16
3	Здоровье человека как ценность	1	Здоровье человека как ценность	Здоровье человека как ценность и факторы, определяющие здоровый образ жизни. Режим труда и отдыха. Режим сна. Активная мышечная деятельность. Закаливание организма. Гигиенические основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Рациональное питание	ОК-1, ПК-16
4	Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формы и содержание самостоятельных занятий. Спортивные и подвижные игры. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Расчет часов самостоятельных занятий	ОК-1, ПК-16
5	Методические принципы физического воспитания	1	Методические принципы физического воспитания	Сущность и классификация методических принципов физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип	ОК-1, ПК-16

				динамичности. Методы и средства физического воспитания. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания	
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра (ППФП)	Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Особенности ППФП бакалавров по избранной специальности. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Основные методики самооценки. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания	ОК-1, ПК-16

**7. Содержание лабораторных занятий (если предусмотрено учебным планом).**

Учебным планом по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность» не предусмотрено проведение практических занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

**8. Самостоятельная работа бакалавра**

Темы, выносимые на самостоятельную работу	Часы	Форма СРС*	Формируемые компетенции
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	53	Изучение базовой и дополнительной литературы, конспектирование изученных источников. Подготовка к тестированию	ОК-1, ПК-16
Адаптации организма человека	53	Изучение базовой и дополнительной литературы, конспектирование изученных источников. Подготовка к тестированию	ОК-1, ПК-16
Здоровье человека как ценность	53	Изучение базовой и дополнительной литературы, конспектирование изученных источников. Подготовка к тестированию	ОК-1, ПК-16
Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	53	Изучение базовой и дополнительной литературы, конспектирование изученных источников. Подготовка к тестированию	ОК-1, ПК-16

Методические принципы физического воспитания	53	Изучение базовой и дополнительной литературы, конспектирование изученных источников. Подготовка к тестированию	ОК-1, ПК-16
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра	53	Изучение базовой и дополнительной литературы, конспектирование изученных источников. Подготовка к контрольной работе	ОК-1, ПК-16

### 9. Использование рейтинговой системы оценки знаний.

При оценке результатов деятельности студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используется рейтинговая система оценки знаний студентов на основании положения «О балльно-рейтинговой системе оценки знаний студентов и обеспечения качества учебного процесса» (Утверждено решением Ученого Совета ФГБОУ ВО «КНИТУ», протокол № 7 от 04 сентября 2017 г.)

Рейтинговая оценка формируется на основании текущего и промежуточного контроля.

Минимальное значение текущего рейтинга не менее 60 баллов (при условии, что выполнены все контрольные точки), максимальное значение - 100 баллов.

По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» запланирована сдача контрольных тестов, написание реферата и контрольное тестирование.

<i>Оценочные средства</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Min, баллов</i>	<i>Max, баллов</i>
<i>Контрольные тесты</i>	<i>1</i>	<i>20</i>	<i>30</i>
<i>Реферат</i>	<i>1</i>	<i>20</i>	<i>30</i>
<i>Контрольная работа</i>	<i>1</i>	<i>20</i>	<i>40</i>
<i>Итого</i>		<i>60</i>	<i>100</i>

*Контрольные тесты подготовленности студентов основной и подготовительной групп*

<b>№ п/п</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>	<b>Кол-во баллов</b>
1	Подтягивание на перекладине – 15 раз	Поднимание туловища на наклонной доске (III рейка) – 20 раз	4-6
2	Отжимание на параллельных брусьях – 15 раз	Поднимание ног на наклонной доске (III рейка) до касания рейки – 10 раз	4-6
3	На кольцах: из виса силой вис согнувшись, вис сзади и обратно – 3 раза	Поднимание туловища до горизонтали, лежа на бедрах, руки за головой, на тренажере – 35 раз	4-6
4	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до угла 90° – 15 раз	Отжимания, в упоре лежа – 10 раз	4-6
5	Полуприседы с «грифом» на плечах – 20 раз	Прыжки со скакалкой – 2 мин	4-6

Возможна дополнительная сдача (пересдача) контрольных точек в дополнительные сроки, согласованные с деканатом.

## 10. Информационно-методическое обеспечение дисциплины

### 10.1 Основная литература

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в качестве основных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

Основные источники информации	Кол-во экз.
1. Физическая культура: [16+]/ Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.	ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> Доступ из любой точки интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ
2. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с.	ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033</a> Доступ из любой точки интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ

### 10.2 Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

Дополнительные источники информации	Кол-во экз.
1. Чертов, Н.В. Физическая культура: [16+] / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. – 118 с.	ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a> Доступ из любой точки интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 160 с.	ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> Доступ из любой точки интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ

### 10.3 Электронные источники информации

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в качестве электронных источников информации рекомендуется использовать следующие источники:

1. Электронный каталог УНИЦ КНИТУ – Режим доступа: <https://ruslan.kstu.ru/>
2. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

Согласовано:

Зав. сектором ОКУФ



### ***11. 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.

### ***12. Материально-техническое обеспечение дисциплины***

Материально-техническое обеспечение дисциплины представляет собой спортивный зал, стадион; баскетбольный, волейбольный и футбольный инвентарь; тренажерный зал; спортивные снаряды - перекладина, гимнастические брусья, конь и козел; гимнастические палки, обручи и набивные мячи; лыжный инвентарь; контрольно-измерительные приборы; мультимедийные средства.

### ***13. Образовательные технологии***

Удельный вес занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», проводимых в интерактивных формах, составляет 0 %.

Традиционные образовательные технологии:

- практические занятия;
- самостоятельная работа студентов.

Активные и интерактивные формы занятий:

- занятия в спортивной секции;
- участие в соревнованиях в составе сборной команды КНИТУ.

## Лист переутверждения рабочей программы

Рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
(наименование дисциплины)

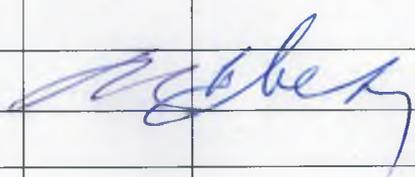
По направлению 20.03.01 «Техносферная безопасность»  
(шифр) (название)

для направленности «Безопасность жизнедеятельности в техносфере»

для набора обучающихся 2019 года

пересмотрена на заседании кафедры Казанский межвузовский инженерный  
(наименование кафедры)

центр «Новые технологии»

№ п/п	Дата переутверждения РП (протокол заседания кафедры № ___ от 20__ )	Наличие изменений	Наличие изменений в списке литературы	Подпись разработчика РП	Подпись заведующего кафедрой	Подпись начальника УМЦ Китаева Л.А.
	16.07.07.06.2019	есть*	нет			

### \*10.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название	Краткое описание	Режим доступа
ГТО Информационный сайт	Портал содержит описание программных основ системы «Готов к труду и обороне». Нормативы. Структура ГТО. Нормативные акты.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Министерство спорта Российской Федерации	Министерство спорта Российской Федерации является федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта. В разделе Физическая культура и спорт находится База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	<a href="https://minsport.gov.ru/">https://minsport.gov.ru/</a>
Спортивная Россия	Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте: Календарь региональных мероприятий, Российские спортсмены и специалисты: отраслевой банк данных. Приведены биографии российских спортсменов, тренеров, судей.	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>

	Каталог ресурсов, посвящённых отдельным видам спорта, спортивным клубам и знаменитостям, спортивным средствам массовой информации и пр.	
--	---	--

Лицензированное, свободно распространяемое программное обеспечение, используемое в учебном процессе при освоении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:

- MS Office 2010-2016 Standard от 08.11.2016 No 16/2189/Б;
- Linux GNU General Public License.