

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]
(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]
(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]
(подпись)

А.Ф. Махоткин
(Ф.И.О)

Начальник УМЦ
(должность)

[подпись]
(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 (Практи- ческое 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	Адаптация организма человека	1	Адаптация 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.

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

Контрольные тесты подготовленности студентов основной и подготовительной групп

№ п/п	Юноши	Девушки	Кол-во баллов
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» http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 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» http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033 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» http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131 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» http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 Доступ из любой точки интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ

10.3 Электронные источники информации

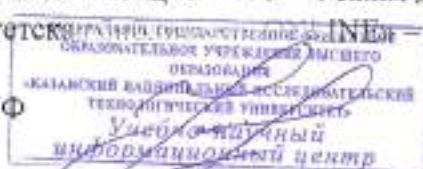
При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в качестве электронных источников информации рекомендуется использовать следующие источники:

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 бруссы, 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.