

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

УТВЕРЖДАЮ


Проректор по УР
А.В. Бурмистров
«07» 04 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки 18.03.01 «Химическая технология»

Профили подготовки: для всех профилей ИНХН и ИП

Степень выпускника бакалавр

Форма обучения заочная

Институт, факультет ИНХН (ФНХ, ФХТ, ФН), ИП (ФТПКЭ, ФТПСПК,
ФХТПМК)

Кафедра-разработчик рабочей программы Физического воспитания и
спорта

Курс, семестр 3 курс, 6 семестр

	Часы
Лекции	
Практические занятия	6
Семинарские занятия	
Лабораторные занятия	
Самостоятельная работа	318
Форма аттестации	зачёт (4)
Всего	328

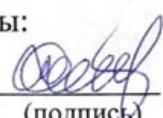
Казань, 2019 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования №1005 от 11 августа 2016 года, по направлению 18.03.01 «Химическая технология»

По всем профилям ИНХ и ИП на основании учебного плана набора обучающихся 2019 г.

Разработчик программы:

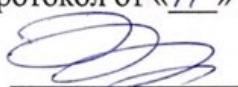
Доцент
(должность)


(подпись)

Лифанов Александр Дмитриевич
(Ф.И.О.)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания и спорта, протокол от «11» 06 2019 г. № 7

Зав. кафедрой


(подпись)

Зенуков Игорь Альбертович
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методической комиссии ИНХН, реализующего подготовку образовательной программы от «10» 06 2019 г. № 10
Председатель комиссии, профессор Н.Ю. Башкирцева

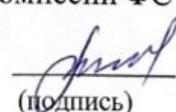
Протокол заседания методической комиссии ИП, реализующего подготовку образовательной программы от «14» 06 2019 г. № 11

Председатель комиссии, профессор Х.М. Ярошевская

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания методической комиссии ФСТС от 21.06 2019 г. № 9

Председатель комиссии, профессор


(подпись)

Н.Ш. Валеева
(Ф.И.О.)

Начальник УМЦ


(подпись)

Л.А. Китаева
(Ф.И.О.)

1. Цели освоения дисциплины

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

- а) освоение методико-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;*
- б) овладение системой знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;*
- в) приобретение необходимого опыта в формировании потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.*

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части и формирует у обучающихся набор знаний, умений, навыков и компетенций.

Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» студенты должны освоить материал предшествующих дисциплин:

- а) «История»*
- б) «Философия»*

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

- а) «Безопасность жизнедеятельности»*
- б) «Физическая культура и спорт»*

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

ОК-8 способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ОК-9 способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

ПК-5 способностью использовать правила техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и нормы охраны труда, измерять и оценивать параметры производственного микроклимата, уровня запыленности и загазованности, шума, и вибрации, освещенности рабочих мест

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- 1) Знать: а) основные понятия физической культуры человека и общества, ее историю и роль в формировании здорового образа жизни;
- б) научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
- 2) Уметь: а) творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей, повышения функциональных и двигательных способностей;
- б) проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, коррекции телосложения и осанки, поддерживать оптимальный уровень умственной и физической работоспособности.

3) Владеть: а) системой знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;

б) 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в часах)				Информационные и другие образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса	Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по разделам
			Лек- ция	Семинар (Практи- ческое занятие)	Лаб. раб	CPC		
1	Легкая атлетика	6		1		48	традиционные: классно-урочная, илюстративно- объяснительные.	Тестовые задания, реферат
2	Гимнастика	6		2		116	традиционные: классно-урочная, илюстративно- объяснительные.	Тестовые задания, доклад, реферат
3	Спортивные игры	6		1		88	традиционные: классно-урочная, илюстративно- объяснительные.	Тестовые задания, доклад, реферат
4	Лыжная подготовка	6		1		42	традиционные: классно-урочная, илюстративно- объяснительные.	Тестовые задания, доклад
5	Общая физическая подготовка	6		1		24	традиционные: классно-урочная, илюстративно- объяснительные.	Тестовые задания, реферат
Итого за			6		318			
Форма аттестации								Zачет (4)

5. Содержание лекционных занятий по темам (если предусмотрено учебным планом)

Не предусмотрены учебным планом.

6. Содержание семинарских, практических занятий (лабораторного практикума)

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Часы	Тема практического занятия	Формируемые компетенции
1	Легкая атлетика	6	1	<u>Тема 1.</u> Специальные легкоатлетические упражнения. Специальные беговые упражнения.	ОК-8 ОК-9 ПК-5
2	Гимнастика	6	2	<u>Тема 9.</u> ОРУ со снарядами (упражнения с палками, обручами, гантелями).	ОК-8 ПК-5
3	Спортивные игры	6	1	<u>Тема 13.</u> Волейбол. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Верхняя и нижняя подачи.	ОК-8 ОК-9 ПК-5
4	Лыжная подготовка	6	1	<u>Тема № 16.</u> Совершенствование техники способов передвижения на лыжах.	ОК-8 ПК-5
5	Общая физическая подготовка	6	1	<u>Тема 19.</u> Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными навыками.	ОК-8 ОК-9 ПК-5

7. Содержание лабораторных работ не предусмотрено учебным планом

8. Самостоятельная работа студента

№ п/п	Темы, выносимые на самостоятельную работу	Часы	Форма СРС	Формируемые компетенции
1	<u>Легкая атлетика.</u> Тема 1. Специальные легкоатлетические упражнения. Специальные беговые упражнения.	9	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию и текущему тестированию	ОК-8 ОК-9 ПК-5
2	<u>Легкая атлетика.</u> Тема 2. Бег на средние дистанции. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках.	10	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию.	ОК-8 ОК-9 ПК-5
3	<u>Легкая атлетика.</u> Тема 3. Бег на короткие дистанции. Движения руками на месте и во время бега.	10	Изучение учебного материала.	ОК-8 ОК-9 ПК-5
4	<u>Легкая атлетика.</u> Тема 4. Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции. Специальные упражнения.	7	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию	ОК-8 ОК-9 ПК-5
5	<u>Легкая атлетика.</u> Тема 5. Выполнение контрольных нормативов на средние и короткие дистанции.	3	Изучение учебного материала. Подготовка к сдаче зачета	ОК-8 ОК-9 ПК-5
6	<u>Легкая атлетика.</u> Тема 6. Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх.	9	Изучение учебного материала. Подготовка к сдаче зачета	ОК-8 ОК-9 ПК-5
7	<u>Гимнастика.</u> Тема 7. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без снарядов.	40	Изучение учебного материала.	ОК-8 ОК-9 ПК-5
8	<u>Гимнастика.</u> Тема 8. Обучение упражнениям на гимнастических снарядах. Обучение упражнениям на гимнастическом бревне, брусьях.	50	Изучение учебного материала. Подготовка к сдаче зачета	ОК-8 ОК-9 ПК-5

9	<u>Гимнастика.</u> Тема 9. ОРУ со снарядами (упражнения с палками, обручами, гантелями).	12	Изучение учебного материала. Подготовка к сдаче зачета	ОК-8 ОК-9 ПК-5
10	<u>Гимнастика.</u> Тема 10. Прыжковые упражнения	12	Подготовка к сдаче зачета	ОК-8 ПК-14
11	<u>Гимнастика.</u> Тема 11. Упражнения на гибкость и осанку	2	Изучение учебного материала.	ОК-9
12	<u>Спортивные игры.</u> Тема 12. Баскетбол Общая и специальная физическая подготовка. Техника перемещений (бег; прыжки).	38	Изучение учебного материала. Подготовка к сдаче зачета	ОК-8 ОК-9 ПК-5
13	<u>Спортивные игры.</u> Тема 13. Волейбол. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Верхняя и нижняя подачи.	50	Изучение учебного материала. Подготовка к сдаче зачета	ОК-8 ОК-9 ПК-5
14	<u>Лыжная подготовка.</u> Тема 14. Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Выбор инвентаря.	6	Изучение учебного материала. Подготовка к сдаче зачета	ОК-8 ОК-9 ПК-5
15	<u>Лыжная подготовка.</u> Тема 15. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах.	4	Изучение учебного материала. Подготовка к сдаче зачета	ОК-8 ОК-9 ПК-5
16	<u>Лыжная подготовка.</u> Тема № 16. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах.	14	Изучение учебного материала. Подготовка к сдаче зачета	ОК-8 ОК-9 ПК-5
17	<u>Лыжная подготовка.</u> Тема № 17. Воспитание физических качеств, совершенствование техники передвижения на лыжах.	9	Изучение учебного материала. Подготовка к сдаче зачета	ОК-8 ОК-9 ПК-5
18	<u>Лыжная подготовка.</u> Тема 18. Организация и проведение соревнований на дистанции лыжных гонок.	9	Изучение учебного материала. Подготовка к сдаче зачета	ОК-8 ОК-9 ПК-5
19	<u>Общая физическая подготовка.</u> Тема 19. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными навыками.	10	Изучение учебного материала. Подготовка к сдаче зачета	ОК-8 ОК-9 ПК-5
20	<u>Общая физическая подготовка.</u> Тема 20. Воспитание физических качеств (выносливости, силы, гибкости, быстроты, координации).	14	Изучение учебного материала. Подготовка к сдаче зачета	ОК-8 ОК-9 ПК-5

9. Использование рейтинговой системы оценки знаний.

В соответствии с «Положением о балльно-рейтинговой системе оценки знаний студентов и обеспечения качества учебного процесса» (Утверждено решением УМК Ученого совета ФГБОУ ВО «КНИТУ».) для оценки результатов обучения используется рейтинговая система оценки знаний обучающихся.

Для получения зачета, студенту необходимо набрать не менее 60 баллов.

При изучении дисциплины предусматривается сдача пяти контрольных нормативов, сдача реферата. За эти контрольные точки студент может получить минимальное и максимальное количество баллов (см. таблицу).

За засчет студент может получить минимум 60 балла и максимум – 100 баллов.

Оценочные средства	Кол-во	Min, баллов	Max, баллов
Текущий контроль знаний в форме тестовых заданий	5	30	50
Доклад	1	15	25
Реферат	1	15	25
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 обучающихся оформлены 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	Кол-во экз.
1. Бишаева А. А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2016. – 311 с.	ЭБС «Book.ru», ссылка https://www.book.ru/book/917866 доступ из любой точки Интернет после регистрации IP адреса в КНИТУ;
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : КноРус, 2016. – 240 с.	ЭБС «Book.ru», ссылка https://www.book.ru/book/917008 доступ из любой точки Интернет после регистрации IP адреса в КНИТУ;
3. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е. П. Врублевский. - М. : Спорт 2016. - 240 с.	ЭБС «Консультант Студента», ссылка http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html доступ из любой точки Интернет после регистрации IP адреса в КНИТУ;
4. Еремушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура / М. А. Еремушкин. - М. : Спорт, 2016. – 184 с.	ЭБС «Консультант Студента», ссылка http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723979.html доступ из любой точки Интернет после регистрации IP адреса в КНИТУ;
5. Рыцарев, В.В. Волейбол: теория и практика. учебник /под общей редакцией В.В. Рыцарева / - М.: Спорт, 2016. – 456 с.	ЭБС «Консультант Студента», ссылка http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673472.html доступ из любой точки Интернет после регистрации IP адреса в КНИТУ;

11.2 Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

Дополнительные источники информации	Кол-во экз.

1. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. - М.: Спорт, 2016. - 616 с.	ЭБС «Консультант Студента», ссылка http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839428.html , доступ из любой точки Интернет после регистрации IP адреса в КНИТУ.
2. Жданов, В. Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова - М. : Спорт, 2015. – 128 с.	ЭБС «Консультант Студента», ссылка http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673441.html , доступ из любой точки Интернет после регистрации IP адреса в КНИТУ.
2. Кафка Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес / Б. Кафка, О. Йеневайн. - М.: Спорт, 2016. -176 с.	ЭБС «Консультант Студента», ссылка http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN97859906839145.html , доступ из любой точки Интернет после регистрации IP адреса в КНИТУ.
3. Корельская И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие / И. Е. Корельская. - Архангельск: САФУ, 2015. - 114 с.	ЭБС «Консультант Студента», ссылка http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010623.html , доступ из любой точки Интернет после регистрации IP адреса в КНИТУ.

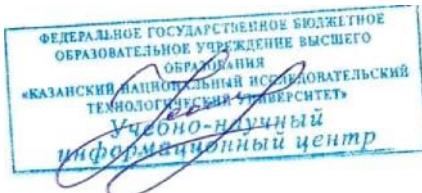
11.3 Электронные источники информации

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» использование электронных источников информации:

1. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
2. <http://www.iasi.org/> - Международная ассоциация спортивной информации.
3. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта.
4. <http://mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ.
5. Электронный каталог УНИЦ <http://www.ruslan.kstu.ru/>

Согласовано:

Зав. сектором ОКУФ



11.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Журнал «Вестник спортивной науки». Сайт журнала «Вестник спортивной науки». – Доступ свободный: http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Для проведения практических занятий

- а) спортивный зал корпуса «М» (г. Казань, ул. Сибирский тракт, д. 12);
- б) учебно-спортивный комплекс «Мирас» и стадион «Мирас»;
- в) спортивный зал корпуса «Б» (г. Казань, ул. К. Маркса, 72, корпус "Б", комн. 237
- г) спортивный зал отделения Единоборств (ул. Товарищеская, д. 40Б)

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»:

- MS Office 2010-2016 Standard
- notepad++<https://notepad-plus-plus.org/resources/>

13. Образовательные технологии

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 18.03.01 «Химическая технология» для всех профилей ИНХН и ИП занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», проводимые в интерактивных формах не предусмотрены.