

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

« 01 » 04 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность»

Профили подготовки: для всех профилей подготовки

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения заочная

Институт, факультет ИХТИ (ФЭТИБ), ИНХН (ФХТ)

Кафедра-разработчик рабочей программы Физического воспитания и спорта

Курс, семестр 1 курс, 2 семестр

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

Казань, 2019 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования № 246 от 21 марта 2016 года по направлению 20.03.01 «Техносферная безопасность» для всех профилей подготовки на основании учебных планов 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 20 19 г. № 7

Зав. кафедрой

  
(подпись)

Зенуков Игорь Альбертович

(Ф.И.О.)

## СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методической комиссии ИНХН, реализующего подготовку образовательной программы от «20» 06 2019 г. № 10

Председатель комиссии, профессор



Н.Ю. Башкирцева

Протокол заседания методической комиссии ИХТИ, реализующего подготовку образовательной программы от «21» 06 2019 г. № 6

Председатель комиссии, профессор



В.Я. Базотов

## УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания методической комиссии ФСТС от «21» 06

20 19 г. № 9

Председатель комиссии, профессор

  
(подпись)

Н.Ш. Валеева

(Ф.И.О.)

Начальник УМЦ, доцент

  
(подпись)

Л.А. Китаева

(Ф.И.О.)

### **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 в структуре образовательной программы**

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

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

- а) «История»

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

- а) «Безопасности жизнедеятельности»
- б) «Физическая культура и спорт»

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

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

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) 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.

| № | Семестр | Виды учебной работы<br>(в часах) | Информационные и<br>другие<br>образовательные<br>технологии, | Оценочные<br>средства для<br>проведения<br>промежуточно |
|---|---------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|---|---------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|



| п/п      | Раздел дисциплины                                                                   |   | Лекция | Семинар (Практическое занятие) | Лаб.р | СРС | используемые при осуществлении образовательного процесса                                                                                                                                                                           | й аттестации по разделам |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|--------|--------------------------------|-------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1        | Легкая атлетика / Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)                         | 2 |        | 1                              |       | 48  | а) традиционные: форма проведения: классно-урочная. формы обучения: иллюстративно-объяснительные.                                                                                                                                  | Тесты, доклад, реферат   |
| 2        | Гимнастика / Оздоровительная гимнастика                                             | 2 |        | 2                              |       | 116 | а) традиционные: форма проведения: классно-урочная. формы обучения: иллюстративно-объяснительные.<br>б) интерактивные: форма проведения: - работа в малых группах; - дискуссия; - системы дистанционного обучения; - метод кейсов. | Тесты, доклад, реферат   |
| 3        | Спортивные игры / Элементы спортивных игр                                           | 2 |        | 1                              |       | 88  | а) традиционные: форма проведения: классно-урочная. формы обучения: иллюстративно-объяснительные.                                                                                                                                  | Тесты, доклад, реферат   |
| 4        | Лыжная подготовка / Лыжная подготовка (адаптивные формы и виды)                     | 2 |        | 1                              |       | 42  | а) традиционные: форма проведения: классно-урочная. формы обучения: иллюстративно-объяснительные.                                                                                                                                  | Тесты, доклад, реферат   |
| 5        | Общая физическая подготовка / Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды) | 2 |        | 1                              |       | 24  | а) традиционные: форма проведения: классно-урочная. формы обучения: иллюстративно-объяснительные.                                                                                                                                  | Тесты, доклад, реферат   |
| Итого за |                                                                                     |   |        | 6                              |       | 318 |                                                                                                                                                                                                                                    |                          |
|          |                                                                                     |   |        |                                |       |     |                                                                                                                                                                                                                                    | Зачет(4)                 |

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

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

Целями практических занятий являются:

а) обучение технологии выявления, классифицирования и оформления дневника самоконтроля;

- б) обучение способам рационального поиска, отбора, анализа и обработки информации, посвященной вопросам здорового образа жизни;
- в) обучение, основам проведения собственных исследований с целью определения уровня и тенденции развития физической культуры личности.

#### 6.1 Содержание семинарских, практических занятий (лабораторного практикума)

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

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-1<br>ПК-16           |
| 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-1<br>ПК-16           |
| 3     | <u>Легкая атлетика.</u> Тема 3. Бег на короткие дистанции. Движения руками на месте и во время бега.                           | 10   | Изучение учебного материала. Подготовка доклада.                                                        | ОК-1<br>ПК-16           |
| 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-1<br>ПК-16           |
| 5     | <u>Легкая атлетика.</u> Тема 5. Выполнение контрольных нормативов на средние и короткие дистанции.                             | 3    | Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию, написание реферата | ОК-1<br>ПК-16           |
| 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 следующему занятию, текущему тестированию, написание реферата | ОК-1<br>ПК-16           |
| 7     | <u>Гимнастика.</u> Тема 7. Общеразвивающие упражнения                                                                          | 40   | Изучение учебного материала. Подготовка                                                                 | ОК-1<br>ПК-16           |



|    |                                                                                                                                     |    |                                                                                                         |               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|    | (ОРУ) без снарядов.                                                                                                                 |    | доклада.                                                                                                |               |
| 8  | <u>Гимнастика.</u> Тема 8. Обучение упражнениям на гимнастических снарядах. Обучение упражнениям на гимнастическом бревне, брусьях. | 50 | Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию, написание реферата | ОК-1<br>ПК-16 |
| 9  | <u>Гимнастика.</u> Тема 9. ОРУ со снарядами (упражнения с палками, обручами, гантелями).                                            | 12 | Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию, написание реферата | ОК-1<br>ПК-16 |
| 10 | <u>Гимнастика.</u> Тема 10. Прыжковые упражнения                                                                                    | 12 | Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию, написание реферата | ОК-1<br>ПК-16 |
| 11 | <u>Гимнастика.</u> Тема 11. Упражнения на гибкость и осанку                                                                         | 2  | Изучение учебного материала. Подготовка доклада.                                                        | ОК-1<br>ПК-16 |
| 12 | <u>Спортивные игры.</u> Тема 12. Баскетбол Общая и специальная физическая подготовка. Техника перемещений (бег; прыжки).            | 38 | Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию, написание реферата | ОК-1<br>ПК-16 |
| 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 следующему занятию, текущему тестированию, написание реферата | ОК-1<br>ПК-16 |
| 14 | <u>Лыжная подготовка.</u> Тема 14. Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Выбор инвентаря.                                          | 6  | Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию, написание реферата | ОК-1<br>ПК-16 |
| 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 следующему занятию, текущему тестированию, написание реферата | ОК-1<br>ПК-16 |
| 16 | <u>Лыжная подготовка.</u> Тема № 16. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах.                                      | 14 | Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию, написание реферата | ОК-1<br>ПК-16 |
| 17 | <u>Лыжная подготовка.</u> Тема № 17. Воспитание физических качеств, совершенствование техники передвижения на лыжах.                | 9  | Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию, написание реферата | ОК-1<br>ПК-16 |
| 18 | <u>Лыжная подготовка.</u> Тема 18. Организация и проведение                                                                         | 9  | Изучение учебного                                                                                       | ОК-1<br>ПК-16 |

|    |                                                                                                                                   |    |                                                                                                         |               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|    | соревнований на дистанции лыжных гонок.                                                                                           |    | материала. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию, написание реферата                   |               |
| 19 | <u>Общая физическая подготовка.</u> Тема 19. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными навыками.     | 10 | Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию, написание реферата | ОК-1<br>ПК-16 |
| 20 | <u>Общая физическая подготовка.</u> Тема 20. Воспитание физических качеств (выносливости, силы, гибкости, быстроты, координации). | 14 | Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию, написание реферата | ОК-1<br>ПК-16 |

### **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», протокол №7 от 04.09.2017 г.) 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 тестов, выступление с докладом, сдача реферата. За эти контрольные точки студент может получить минимальное и максимальное количество баллов (см. таблицу).

| Оценочные средства                                                | Кол-во | Min, баллов | Max, баллов |
|-------------------------------------------------------------------|--------|-------------|-------------|
| Тесты                                                             | 5      | 15          | 25          |
| Доклад                                                            | 1      | 15          | 25          |
| Реферат (контрольная работа для студентов заочной формы обучения) | 1      | 30          | 50          |
| Итого:                                                            |        | <b>60</b>   | <b>100</b>  |

### **10. 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.

### **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 <a href="https://www.book.ru/book/917866">https://www.book.ru/book/917866</a> доступ из любой точки Интернет после регистрации IP адреса в КНИТУ; |
| 2. Виленский, М. Я. Физическая культура и                                                                | ЭБС «Book.ru», ссылка                                                                                                                                                   |



|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : КноРус, 2016. – 240 с.                                  | <a href="https://www.book.ru/book/917008">https://www.book.ru/book/917008</a> 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 <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html</a> 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 <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723979.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723979.html</a> 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 <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673472.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673472.html</a> 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 <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839428.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839428.html</a> , 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 <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673441.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673441.html</a> , 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 <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN97859906839145.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN97859906839145.html</a> , 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 <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010623.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010623.html</a> , 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. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
2. Международная ассоциация спортивной информации - Режим доступа: <http://www.iasi.org>
3. Ежедневные новости спорта - Режим доступа: <http://news.sportbox.ru>
4. Министерство образования и науки РФ - Режим доступа: <http://mon.gov.ru>
5. Электронный каталог УНИЦ КНИТУ – Режим доступа: <http://ruslan.kstu.ru>



Согласовано:

УНИЦ КНИТУ



#### **11.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Журнал «Вестник спортивной науки». Сайт журнала «Вестник спортивной науки». – Режим доступа: [http://www.vniifk.ru/journal\\_vsn.php](http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php)
2. Science Direct – Режим доступа: <http://www.sciencedirect.com>

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

- а) конференц-зал УСК «Мирас» (каб. 305), оснащенный одним компьютером с доступом к сети Интернет на сайты Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры, сайт КНИТУ;
- б) учебно-информационные стенды «Здоровье и физическая культура»;
- в) спортивный зал корпуса «М» (г. Казань, ул. Сибирский тракт, д. 12);
- г) учебно-спортивный комплекс «Мирас» и стадион «Мирас»;
- д) спортивный зал корпуса «Б» (г. Казань, ул. К. Маркса, 72, корпус "Б", комн. 237;
- е) спортивный зал отделения Единоборств (ул. Товарищеская, д. 40Б).

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

1. MS Office 2010-2016 Standard – Лицензионный договор № 16/2189/Б от 08.11.2016.
2. Яндекс-Браузер.

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

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки по направлению 20.03.01 «Техносферная безопасность» занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», проводимые в интерактивных формах не предусмотрены.