

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
Д.Ш. Султанова

«04» 06 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту

Специальность: 33.05.01 Фармация

Специализация: «Промышленная фармация»

Квалификация выпускника провизор

Форма обучения очная

Институт, факультет ИХТИ, ФЭМИ

Кафедра-разработчик рабочей программы Физического воспитания и спорта

Курс, семестр 1-3 курс, 1-6 семестр

	Часы
Лекции	-
Практические занятия	328
Семинарские занятия	-
Лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа	-
Форма аттестации	зачет
Всего	328

Казань, 2021 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (№219 от 27.03.2018г.) для специальности 33.05.01 «Фармация» по специализации «Промышленная фармация» на основании учебного плана набора обучающихся 2019 года.

Разработчик программы:

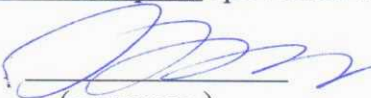
Доцент
(должность)


(подпись)

Лифанов Александр Дмитриевич
(Ф.И.О)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта, протокол от «21» 04 2021 г. № 4а

Зав. кафедрой


(подпись)

Зенуков Игорь Альбертович
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания кафедры ХТОСА, реализующей подготовку основной образовательной программы от 11.05, 2021 г. № 13

Зав.кафедрой, профессор



Р.З. Гильманов

УТВЕРЖДЕНО

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» относится к формируемой участниками образовательных отношений части ООП и формирует у обучающихся по специальности 33.05.01 «Фармация» 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 (история России, всеобщая 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»

Знания, полученные при изучении дисциплины Физическая культура и спорт могут быть использованы при прохождении практик и выполнении выпускной квалификационной работы.

3. Компетенции и индикаторы достижения 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:

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» (для студентов основного и подготовительного учебных отделений)/ (для студентов специального учебного отделения)

Практические занятия проводятся согласно тематическим планам-графикам в учебных отделениях: основном, специальном (спецмедгруппа и лечебная физическая культура) и спортивном. Распределение студентов по учебным отделениям проводится в начале учебного года с учетом состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, а также личной заинтересованности. В основное учебное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп, в специальное – студенты с ограниченными возможностями здоровья. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в часах)				Информационны е и другие образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса	Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по разделам
			Ле к- ция	Семинар (Практи- ческое занятие)	Ла б.р аб	С Р С		
1	Легкая атлетика / Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	1		6			а) традиционные: форма проведения: классно-урочная. формы обучения: иллюстративно-объяснительные. б) интерактивные: - формы обучения: частично-поисковая; творческие задания	Контрольные нормативы; Посещение занятий по физической культуре и спорту
2	Гимнастика / Оздоровительная гимнастика	1		16				
3	Спортивные игры / Элементы спортивных игр	1		16				
4	Лыжная подготовка / Лыжная подготовка (адаптивные формы и виды)	1		8				
5	Общая физическая подготовка / Общая физическая	1		8				

	подготовка (адаптивные формы и виды)						
	Итого по семестру	1		54			Зачет
6	Легкая атлетика / Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	2		10		а) традиционные: форма проведения: классно-урочная. формы обучения: иллюстративно-объяснительные. б) интерактивные: - формы обучения: частично-поисковая; творческие задания	Контрольные нормативы; Посещение занятий по физической культуре и спорту
7	Гимнастика / Оздоровительная гимнастика	2		24			
8	Спортивные игры / Элементы спортивных игр	2		12			
9	Лыжная подготовка / Лыжная подготовка (адаптивные формы и виды)	2		4			
10	Общая физическая подготовка / Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	2		4			
	Итого по семестру	2		54			Зачет
11	Легкая атлетика / Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	3		6		а) традиционные: форма проведения: классно-урочная. формы обучения: иллюстративно-объяснительные. б) интерактивные: - формы обучения: частично-поисковая; творческие задания	Контрольные нормативы; Посещение занятий по физической культуре и спорту
12	Гимнастика / Оздоровительная гимнастика	3		14			
13	Спортивные игры / Элементы спортивных игр	3		14			
14	Лыжная подготовка / Лыжная подготовка (адаптивные формы и виды)	3		12			
15	Общая	3		8			

	физическая подготовка / Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)							
	Итого по семестру	3		54				Зачет
16	Легкая атлетика / Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	4		4			а) традиционные: форма проведения: классно-урочная. формы обучения: иллюстративно-объяснительные. б) интерактивные: - формы обучения: частично-поисковая; творческие задания	Контрольные нормативы; Посещение занятий по физической культуре и спорту
17	Гимнастика / Оздоровительная гимнастика	4		24				
18	Спортивные игры / Элементы спортивных игр	4		14				
19	Лыжная подготовка / Лыжная подготовка (адаптивные формы и виды)	4		6				
20	Общая физическая подготовка / Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	4		6				
	Итого по семестру	4		54				Зачет
21	Легкая атлетика / Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	5		12			а) традиционные: форма проведения: классно-урочная. формы обучения: иллюстративно-объяснительные. б) интерактивные: - формы обучения: частично-поисковая; творческие задания	Контрольные нормативы; Посещение занятий по физической культуре и спорту
22	Гимнастика / Оздоровительная гимнастика	5		24				
23	Спортивные игры / Элементы спортивных игр	5		18				
24	Лыжная подготовка / Лыжная	5		8				

	подготовка (адаптивные формы и виды)							
25	Общая физическая подготовка / Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	5		10				
	Итого по семестру	5		72				Зачет
26	Легкая атлетика / Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	6		4			а) традиционные: форма проведения: классно-урочная. формы обучения: иллюстративно- объяснительные. б) интерактивные: - формы обучения: частично- поисковая; творческие задания	Контрольные нормативы; Посещение занятий по физической культуре и спорту
27	Гимнастика / Оздоровительн ая гимнастика	6		14				
28	Спортивные игры / Элементы спортивных игр	6		14				
29	Лыжная подготовка / Лыжная подготовка (адаптивные формы и виды)	6		2				
30	Общая физическая подготовка / Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	6		6				
	Итого по семестру	6		40				Зачет
Итого за семестры				328				

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

6. Содержание семинарских, практических занятий (лабораторного практикума)

Цель проведения практических занятий – повышение уровня физического развития и физической подготовленности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение личного опыта целенаправленного использования средств физической культуры и спорта.

6.1 Содержание семинарских, практических занятий (лабораторного практикума) (для студентов основного учебного отделения)

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема практического занятия	Индикаторы достижения компетенции
1	Легкая атлетика	2	Тема 1. Специальные легкоатлетические упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег прямыми ногами. Семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		2		
		2		
		1		
		2	Тема 2. Бег на средние дистанции. Основные положения бегуна по команде «На старт!» и «Марш!». Выбегание с высокого старта. Выбегание с высокого старта под команды. Равномерный бег со старта на отрезках 500 – 1000 м. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. Ускорение «переключениями» н 100 – 150 м.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		2		
		1		
		4		
		1		
		1	Тема 3. Бег на короткие дистанции. Повторные пробегания отрезков с невысокой и средней скоростью (60 – 100 м). Бег с ускорением 40 – 60 м. Имитация движения руками на месте (как во время бега). Наклон туловища вперед отведением рук назад в ходьбе, при медленном и быстром беге. Финиширование на максимальной скорости.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		2		
		1		
		1		
		2		
		1	Тема № 4. Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции. Использование специальных упражнений. Выполнение бега направленного на сохранение частоты и длинных беговых шагов и свободы движений. Неоднократное пробегание контрольных отрезков в беге на средние и короткие дистанции.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		2		
		2		
		1		
		2	Тема № 5. Подготовка к сдаче контрольных нормативов на средние и короткие дистанции. Выполнение контрольных нормативов, необходимых для сдачи зачетных требований на средние и короткие дистанции.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		1		
		1	Тема № 6. Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или одной ногой с далеким вынесением ног на приземление (на мягком грунте) Прием контрольных нормативов.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		2		
		1		
		2		
		1		
2	Гимнастика	16	Тема 7. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без снарядов. Рывки, круги, махи руками, наклоны, приседания, махи ногами, выпады, сгибания рук с оттягиванием собственного веса	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		12		
		4		
		8		
		4	Тема 8. Обучение упражнениям на	УК-7.1

		8	гимнастических снарядах. Обучение упражнениям на гимнастическом бревне, брусьях, перекладине. Выполнение упражнений: ходьба на носках, в полуприседе Подтягивания, подъем переворотом.	УК-7.2 УК-7.3
		24		
		14		
		4	Тема 9. ОРУ со снарядами (упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями, гириями, штангой).	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		8		
		12	Тема 10. Прыжковые упражнения	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3	Спортивные игры	2	Тема 11. Упражнения на гибкость и осанку	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		10	Тема 12. Баскетбол Общая и специальная физическая подготовка. Техника перемещений (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты). Техника нападения (передача мяча; ведение мяча; броски). Техника защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины).	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		4		
		6		
		8		
		10		
		6	Тема 13. Волейбол. Ознакомление с правилами игры. Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки). Передача мяча сверху в опорном положении. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя подача. Верхняя прямая подача. Прием снизу двумя руками в опорном положении. Прием сверху в опорном положении. Подача на точность. Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Передача сверху в нападении. Нападающий удар с переводом. Блокирование. Учебная игра.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		8		
		8		
		6		
		8		
		14		
4	Лыжная подготовка	2	Тема № 14. Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Лыжные мази и смазка лыж. Выбор лыжного инвентаря и снаряжения для занятий по лыжным гонкам (лыжи, палки, крепления, ботинки), установка креплений. Хранение инвентаря. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям. Выбор мазей, смазка лыж в зависимости от метеорологических условий и состояния снега.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		1		
		2		
		1		
		1	Тема № 15. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Постановка на лыжи. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		2		
		1		
		2	Тема № 16. Изучение и совершенствование	УК-7.1

		1	техники способов передвижения на лыжах (лыжные гонки). Воспитание общей и специальной выносливости. Классические лыжные ходы. Переходы с хода на ход. Подъемы: попеременным двухшажным ходом; ступающим, беговым, скользящим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуски: в высокой, средней, низкой стойках (прямо и наискось), в стойке «отдыха», преодоление неровностей склона. Торможение лыжами: «плугом», упором. Торможение падением. Повороты в движении: переступанием, из плуга, из упора; плугом, упором, на параллельных лыжах.	УК-7.2 УК-7.3
		4		
		2		
		4		
		1		
		2	Тема № 17. Воспитание физических качеств, совершенствование техники и овладение тактикой использования способов передвижения на лыжах. Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований. Воспитание физических качеств лыжника – гонщика. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах и овладение тактикой лыжника – гонщика при прохождении слабопересеченной дистанции, используя равномерные и переменные методы тренировки. Подготовка к сдаче контрольных и зачетных нормативов.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		1		
		2		
		2		
		2	Тема № 18. Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов на дистанции лыжных гонок. Участие в соревнованиях и выполнение контрольных и зачетных нормативов на дистанциях 5 км – мужчины, 3 км – женщины.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		1		
		4		
5	Общая физическая подготовка	8	Тема № 19. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Формирование умения студентов правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		4		
		10		
		6		
		8	Тема №20. Воспитание физических качеств (выносливости, силы, гибкости, быстроты, координационных способностей. Сдача контрольных и нормативных требований	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		6		

6.2 Содержание практических занятий (для студентов специального учебного отделения)

Цель проведения практических занятий – развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных

возможностей, и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема практического занятия	Индикаторы достижения компетенции
1	Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	2	<u>Тема 1.</u> Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		2		
		2		
		1		
		2	<u>Тема 2.</u> Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег с ускорением в сочетании с ходьбой. Бег по прямой (разные отрезки). Упражнения на восстановление дыхания	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		2		
		1		
		4		
		1		
		1	<u>Тема 3.</u> Бег (с низкого старта) на короткие дистанции. Упражнения на восстановление дыхания. Метание мяча (на дальность левой и правой рукой). Прыжки в длину (с укороченного разбега). Эстафета. 12-минутный бег (без учета длины пройденной дистанции).	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		2		
		1		
		1		
		2		
		1	<u>Тема № 4.</u> Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции. Использование специальных упражнений. Выполнение бега направленного на сохранение частоты и длинных беговых шагов и свободы движений. Неоднократное пробегание контрольных отрезков в беге на средние и короткие дистанции.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		2		
		1		
		2		
		2	<u>Тема № 5.</u> Подготовка к сдаче контрольных нормативов на средние и короткие дистанции. Выполнение контрольных нормативов, необходимых для сдачи зачетных требований на средние и короткие дистанции.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		1		
		1	<u>Тема № 6.</u> Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или одной ногой с далеким вынесением ног на приземление (на мягком грунте) Прием контрольных нормативов.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		2		
		1		
		2		
		1		
2	Оздоровительная гимнастика	16	<u>Тема 7.</u> Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		12		
		4		

		8	двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек: нарушений зрения	
		4	Тема 8. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		8		
		24		
		14		
		4	Тема 9. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		8		
		12	Тема 10. Дыхательная гимнастика (А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.),	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		2	Тема 11. Упражнения на гибкость и осанку	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3	Элементы спортивных игр	10	Тема 12. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие. Традиционные виды спорта с использованием компьютерных симуляций и электронных средств обучения для физической культуры и спорта е-Спорт	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		4		
		6		
		8		
		10		
		6	Тема 13. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		8		
		8		
		6		
		8		
4	Лыжная подготовка (адаптивные формы и виды)	2	Тема № 14. Переменный 4-х шажный ход. Эстафета. Правила судейства по лыжным гонкам. Сочетание переменного 2-х шажного хода с одновременным одношажным. Упражнения на активацию носового дыхания. Повтор изученных способов лыжных ходов в сочетании спусков и подъемов	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		1		
		2		
		1		
		1	Тема № 15. Свободное передвижение. Техника передвижения с переменного на одновременный и обратно. Совершенствование техники лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты. Совершенствование техники лыжных ходов. Коньковый ход: разучивание элементов.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		2		
		1		
		2	Тема № 16. Свободное передвижение на лыжах с ускорением. Совершенствование техники лыжных ходов. Эстафета. Переходы с хода на ход. Коньковый ход: разучивание	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		1		
		4		
		2		

		4	элементов. Повтор техники изученных ходов.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		1	Свободное передвижение на дистанции 3 км.	
		2	Тема № 17. Воспитание физических качеств, совершенствование техники и овладение тактикой использования способов передвижения на лыжах. Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований. Воспитание физических качеств лыжника – гонщика.	
		1	Совершенствование техники способов передвижения на лыжах и овладение тактикой лыжника – гонщика при прохождении слабопересеченной дистанции, используя равномерные и переменные методы тренировки. Подготовка к сдаче контрольных и зачетных нормативов.	
		2		
		2		
		2		
5	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	2	Тема № 18. Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов на дистанции лыжных гонок. Участие в соревнованиях и выполнение контрольных и зачетных нормативов на дистанциях 5 км – мужчины, 3 км – женщины.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		1		
		4		
		8	Тема № 19. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	
		4	Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.	
		10		
		6		
		8	Тема №20. Воспитание физических качеств (выносливости, силы, гибкости, быстроты, координационных способностей. Сдача контрольных и нормативных требований	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		6		

7. **Содержание лабораторных работ** не предусмотрено учебным планом

8. **Самостоятельная работа студента** не предусмотрены учебным планом.

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 нормативов и учитывается посещаемость занятий студентами. За эти контрольные точки студент может получить минимальное и максимальное количество баллов (см. таблицу).

Оценочные средства	Кол-во	Мин.баллов	Макс.баллов
1-й семестр			
Контрольные нормативы	5	15	25
Посещение занятий по физической культуре и спорту		45	75
Итого		60	100
2-й семестр			
Контрольные нормативы	5	15	25
Посещение занятий по физической культуре и спорту		45	75

Итого		60	100
3-й семестр			
Контрольные нормативы	5	15	25
Посещение занятий по физической культуре и спорту		45	75
Итого		60	100
4-й семестр			
Контрольные нормативы	5	15	25
Посещение занятий по физической культуре и спорту		45	75
Итого		60	100
5-й семестр			
Контрольные нормативы	5	15	25
Посещение занятий по физической культуре и спорту		45	75
Итого		60	100
6-й семестр			
Контрольные нормативы	5	15	25
Посещение занятий по физической культуре и спорту		45	75
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 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.
К.Ю. Романов, Н.М.Томанова, Л.А. Колосовская [и др.] Физическая культура [Электронный ресурс] Учебное пособие: Минск : Вышшая школа, 2014	https://www.iprbookshop.ru/35564.html Режим доступа: по подписке КНИТУ
А.Д. Лифанов, Функциональный тренинг в физическом воспитании студентов вузов [Электронный ресурс] учебное пособие: Казань : РИЦ Школа, 2020	http://ft.kstu.ru/ft/Lifanov-Funktsional_trening_v_fiz_vospitanii_studentov.pdf Доступ с IP адресов КНИТУ
А. Д. Лифанов, Формирование соматического здоровья и умственной трудоспособности у студентов младших курсов на занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Д. Лифанов, Н. Н. Мамяшева ; Казан. нац. исслед. технол. ун-т. — Казань : Школа, 2021 .— 90 с.	http://ft.kstu.ru/ft/Lifanov-Formir_somat_zdorov_i_umstven_trudospos_u_stud.pdf Доступ с IP адресов КНИТУ

11.2 Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

Дополнительные источники информации	Кол-во экз.
А.Д. Лифанов, Основы физической подготовки студентов к сдаче нормативов комплекса	15 экз. УНИЦ ФГБОУ ВО «КНИТУ»

"Готов к труду и обороне" [Учебник] учеб.-метод. пособие: Казань : РИЦ Школа, 2020	
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, Базовые техники обучения плаванию [Учебник] учеб.-метод. пособие: Казань : РИЦ Школа, 2020	15 экз. УНИЦ ФГБОУ ВО «КНИТУ»
Д. С. Алхасов, Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1 [Прочее] Учебное пособие Для СПО: Москва : Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/453951 Режим доступа: по подписке КНИТУ
А.М. Каткова, Физическая культура и спорт : Учебное пособие : ВО - Бакалавриат .— Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018	http://new.znaniy.com/go.php?id=1020559 Режим доступа: по подписке КНИТУ

11.3 Электронные источники информации

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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. Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru/>

Согласовано:

УНИЦ КНИТУ



11.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Базы данных:

Wiley Online Library: <https://onlinelibrary.wiley.com/>

Springer Nature: <https://link.springer.com/>

zbMath : <https://zbmath.org/>

Информационные справочные системы:

Справочно-правовая система «ГАРАНТ» Доступ свободный: www.garant.ru

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» Доступ свободный: www.consultant.ru

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

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием:

1. конференц-зал УСК «Мирас» (каб. 305), оснащенный одним компьютером с доступом к сети Интернет на сайты Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры, сайт КНИТУ ,
2. учебно-информационные стенды «Здоровье и физическая культура»;

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: конференц-зал УСК «Мирас» (каб. 305), оснащенный одним компьютером с доступом к сети Интернет на сайты Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры и обеспечены доступом в электронную информационную среду КНИТУ.

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

13. Образовательные технологии

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки по направлению 33.05.01 «Фармация» по специализации «Промышленная фармация» занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», проводимые в интерактивных формах не предусмотрены.

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.