

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Бугульминский филиал федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Казанский национальный исследовательский технологический университет»  
(БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»)



УТВЕРЖДАЮ

Директор БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»

Р.Ф.Хамидуллин

«06» 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту  
Направление подготовки 09.03.02 «Информационные системы и технологии»  
Профиль/специализация Информационные системы и технологии  
Квалификация выпускника БАКАЛАВР  
Форма обучения очная/заочная  
Институт, факультет БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»  
Кафедра-разработчик рабочей программы МГД  
Курс, семестр очная форма 1-3 курсы, 1-6 семестры  
Курс, семестр заочная форма 3 курс, 6 семестр

	Часы (очная форма обучения)	Зачетные единицы	Часы (заочная форма обучения)	Зачетные единицы
Лекции	-	-	-	-
Практические занятия	328	9,11	4	0,11
Лабораторные занятия	-	-	-	-
Контроль самостоятельной работы	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	320	8,89
Форма аттестации	Зачет	-	Зачет	0,11
Всего	328	9,11	328	9,11

Бугульма, 2021

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования № 926 от 19.09.2017 г. по направлению 09.03.02 «Информационные системы и технологии» на основании учебного плана набора обучающихся 2021 года.

Разработчик программы:

ст. преподаватель кафедры МГД

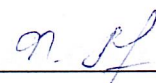
  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Галиева Э. Р.

(Ф.И.О.)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры МГД,  
протокол от 14.05 2021 г. № 10

Зав. кафедрой МГД, доцент

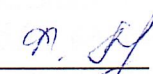
  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Ахмедзянова Ф.К.

(Ф.И.О.)

**УТВЕРЖДЕНО**

Начальник УМО, доцент

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Ахмедзянова Ф. К.

(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 в структуре основной образовательной программы**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательным дисциплинам базовой части и формирует у бакалавров по направлению подготовки 09.03.02 набор специальных знаний и компетенций.

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

- а) Физическая культура и спорт.

Знания, полученные при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», могут быть использованы при прохождении производственной (преддипломной) практики, 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 средства и методы физической культуры и спорта;
- б) научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

### **2) Уметь:**

- а) подбирать и применять методы и средства физической культуры и спорта для совершенствования основных физических качеств;
- б) проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, поддерживать оптимальный уровень умственной и физической работоспособности.

### **3) Владеть:**

- а) методами и средствами физической культуры, 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 для очной формы обучения 9,11 зачетных единиц, 328 часов; для заочной формы обучения 9,11 зачетных единиц, 328 часов.

Таблица 1а

Объем дисциплины (модуля) для очной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в часах)					Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по разделам
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	КСР	СР	
1.	Легкая атлетика.	1	-	60	-	-	-	<i>КН</i>
2.	Гимнастика.	2	-	60	-	-	-	<i>КН</i>
3.	Спортивные игры.	3	-	60	-	-	-	<i>КН</i>
4.	Лыжная подготовка.	4	-	60	-	-	-	<i>КН</i>
5.	Общая физическая подготовка.	5-6	-	88	-	-	-	<i>КН</i>
			-	<b>328</b>	-	-	-	
Форма аттестации					<i>Зачет</i>			

Таблица 1б

Объем дисциплины (модуля) для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в часах)					Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по разделам
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	КСР	СР	
1.	Легкая атлетика.	6	-	0,5	-	-	64	<i>Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития</i>
2.	Гимнастика.	6	-	0,5	-	-	64	<i>Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития</i>
3.	Спортивные игры.	6	-	0,5	-	-	64	<i>Контрольные упражнения и тесты по оценке физического</i>



								<i>развития</i>
4.	Лыжная подготовка.	6	--	0,5	-	-	64	<i>Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития</i>
5.	Общая физическая подготовка.	6	-	2,0	-	-	64	<i>Контрольные упражнения и тесты по оценке физического развития</i>
			-	4	-	-	320	
Форма аттестации					Зачет (4 ч)			

### 5. Содержание лекционных занятий

Учебным планом по направлению 09.03.02 проведение лекционных занятий не предусмотрено.

### 6. Содержание практических занятий (таблица 2а – очная форма, таблица 2 б – заочная форма)

Таблица 2 а

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема практического занятия	Индикаторы достижения компетенции
1.	Легкая атлетика.	60	Старты: низкий и высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 60м. Бег: «спринтерский» - 100 м; «эстафетный»; «кроссовый» на 2 и 3 км; бег с преодолением препятствий. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз).	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.	Гимнастика.	60	Инструктаж по технике безопасности. Обучение двигательным действиям. Упражнения в равновесии. Упражнения с мячом, обручем и скакалкой. Упражнения для развития ловкости и гибкости. Техника выполнения акробатических упражнений.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.	Спортивные игры.	60	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Основные технические приемы. Обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения и броска мяча в кольцо, ловли мяча после отскока от щита, штрафной бросок. Волейбол. Инструктаж по технике	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

			безопасности по волейболу. Основные технические приемы. Обучение технике подачи, передачи мяча. Совершенствование техники подачи, блока, нападающего удара Футбол. Инструктаж по технике безопасности по футболу. Основные технические приемы. Обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения и передачи мяча	
4.	Лыжная подготовка.	60	Инструктаж по технике безопасности. Общие основы лыжной подготовки. Обучение одновременного двушажного хода. Обучение технике передвижения на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Бег 2,3 км.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.	Плавание	88	Обучение технике плавания способом брасс. Общая характеристика способа плавания брасс. Изучение техники движения ног и рук в брассе. Обучение и совершенствование техники плавания способом «баттерфляй». Преодоление дистанции 50 м. (вольным стилем)	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

Таблица 2 б

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема практического занятия	Индикаторы достижения компетенции
1.	Легкая атлетика.	0,5	Инструктаж по технике безопасности. Старты: низкий и высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 60м.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.	Гимнастика.	0,5	Инструктаж по технике безопасности. Обучение двигательным действиям.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.	Спортивные игры.	0,5	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Основные технические приемы. Волейбол. Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Основные технические приемы.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3



4.	Лыжная подготовка.	0,5	Инструктаж по технике безопасности. Общие основы лыжной подготовки.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.	Общая физическая подготовка.	2,0	Развитие основных двигательных качеств	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

### 7. Содержание лабораторных занятий

Учебным планом направления 09.03.02 проведение лабораторных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» не предусмотрено.

### 8. Самостоятельная работа (таблица 3 а – заочная форма,)

Учебным планом 09.03.02 для очной формы самостоятельная работа не предусмотрена.

Таблица 3 а

№ п/п	Темы, выносимые на самостоятельную работу	Часы	Форма СР	Индикаторы достижения компетенции
1.	Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре.	106	<i>Проработка материала, работа с литературой</i>	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.	Физическая культура в самоуправлении здоровьем. Физическая культура в повышении работоспособности. Физическая культура в двигательном-телесном совершенствовании.	106	<i>Проработка материала, работа с литературой</i>	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.	Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре.	106	<i>Проработка материала, работа с литературой, подготовка доклада</i>	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

#### 8.1 Контроль самостоятельной работы

Учебным планом 09.03.02 контроль самостоятельной работы не предусмотрен.

### 9. Использование рейтинговой системы оценки знаний

При оценке результатов деятельности студентов в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используется рейтинговая система. Рейтинговая оценка формируется на основании текущего и промежуточного контроля. Максимальное и минимальное количество баллов по различным видам учебной работы описано в «Положении о балльно-рейтинговой системе оценки знаний студентов и обеспечения качества учебного процесса» ФГБОУ ВО КНИТУ.

При изучении указанной дисциплины предусматривается выполнение лабораторных работ, тестирования, реферата и расчетных работ. За эти контрольные точки студент может получить минимальное и максимальное количество баллов (см. таблицу). За Экзамен студент может получить максимальное количество баллов – 5. В итоге максимальный рейтинг за изучение дисциплины составляет 100 баллов (таблица б).

Таблица 4

Оценочные средства	Кол-во	Min, баллов	Max, баллов
Лабораторная работа	5	36	60



<b>Контрольная работа</b>	-	-	-
<b>Зачет</b>	<b>1</b>	<b>24</b>	<b>40</b>
<b>Итого</b>		<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:

<b>Основные источники информации</b>	<b>Кол-во экз.</b>
1. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. 2-е изд. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 160 с.	ЭБС «Юрайт» URL: <a href="https://urait.ru/bcode/473770">https://urait.ru/bcode/473770</a> Доступ с любой точки Интернет после регистрации с IP-адресов БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»
2. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие: [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. 106 с.	ЭБС «Университетская библиотека online» URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425</a> Доступ с любой точки Интернет после регистрации с IP-адресов БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»
3. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др.; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. 372 с.	ЭБС «Университетская библиотека online» URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592</a> Доступ с любой точки Интернет после регистрации с IP-адресов БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»

#### **11.2 Дополнительная литература**

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

<b>Дополнительные источники информации</b>	<b>Кол-во экз.</b>
4. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. М: Издательство Юрайт, 2020. 531 с.	ЭБС «Юрайт» URL: <a href="https://urait.ru/bcode/469368">https://urait.ru/bcode/469368</a> Доступ с любой точки Интернет после регистрации с IP-адресов БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»



В том числе учебники, учебные пособия, учебно-методические пособия, учебно-методические указания, монографии, практикумы, тексты лекций, сборники конференций.

### **11.3 Электронные источники информации**

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

Научная Электронная Библиотека (НЭБ) – Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

ЭБС «БиблиоТех» – Режим доступа: <https://kstu.bibliotech.ru> по номеру читательского билета

ЭБС «Лань» – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/books/>

ЭБС «Университетская Библиотека Онлайн» – Режим доступа: <https://biblioclub.ru>

ЭБС «Юрайт» – Режим доступа: <https://urait.ru/>

### **Согласовано:**

Библиотекарь



А.Г. Латыпова

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

1. Виртуальная среда обучения КНИТУ - [https://moodle.kstu.ru/?id\\_e=68073](https://moodle.kstu.ru/?id_e=68073). Доступ по логину-пароллю регистрации в КНИТУ.

2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (раздел Инфокоммуникационные системы и сети и информационные технологии) [http://window.edu.ru/catalog/?p\\_rubr=2.2.75.6](http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.75.6). Доступ свободный.

3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>. Доступ свободный.

4. Справочная правовая система Консультант Плюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила - <http://www.consultant.ru>

5. Электронные версии периодических изданий, размещенные на сайте информационных ресурсов [www.polpred.com](http://www.polpred.com).

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

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием:

1. Учебные столы, стулья;

2. Учебная доска;

3. Компьютерные столы, стулья.

техническими средствами обучения:

1. Персональные компьютеры;

2. Мультимедийное оборудование.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой:

1. Персональный компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационную среду КНИТУ.

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

1. MOODLE – Виртуальная среда обучения КНИТУ;

2. MS Teams: <https://products.office.com/ru-ru/microsoft-teams/download-app>;

### **13. Образовательные технологии**

Количество занятий 4, проводимых в интерактивных формах.

Основные интерактивные формы проведения учебных занятий:

- творческие задания;
- работа в малых группах;
- дискуссия;
- обучающие игры (ролевые игры, имитации, деловые игры и образовательные игры);
- изучение и закрепление нового материала на интерактивной лекции (лекция-беседа, лекция – дискуссия, лекция с разбором конкретных ситуаций, лекция с заранее запланированными ошибками, лекция- пресс-конференция, мини-лекция);
- эвристическая беседа;
- разработка проекта (метод проектов);
- системы дистанционного обучения.



## Лист переутверждения рабочей программы

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

по направлению 09.03.02 «Информационные системы и технологии»  
(шифр) (название)

для профиля «Информационные системы и технологии»

для набора обучающихся 2021 года

пересмотрена на заседании кафедры МГД  
(наименование кафедры)

№ п/п	№ раздела внесения изменений	Дата внесения изменений	Содержание изменений	Подпись разработчика РП	Подпись заведующего кафедрой	Подпись начальника УМО