

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

» апрель 2023 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
Институт, факультет БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»
Кафедра-разработчик рабочей программы МГД
Курс, семестр очная форма 1-3 курсы, 1-6 семестры

	Часы	Зачетные единицы
Лекции	-	-
Практические занятия	328	9,11
Лабораторные занятия	-	-
Контроль самостоятельной работы	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Форма аттестации	Зачет	-
Всего	328	9,11

Бугульма, 2023

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 2023 года.

Разработчик программы:

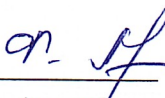
ст. преподаватель кафедры МГД


(подпись)

Галиева Э. Р.
(Ф.И.О.)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры МГД,
протокол от 21.04. 2023 г. № 9

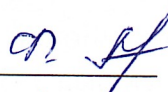
Зав. кафедрой МГД, доцент


(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) формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
- б) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- в) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к формируемой участниками образовательных отношений части ООП и формирует у обучающихся по профилю «Информационные системы и технологии» набор знаний, умений, навыков и компетенций. Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся по направлению подготовки 09.03.02 «Информационные системы и технологии» должен освоить материал предшествующих дисциплин:

1. Физическая культура (школьный курс).

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является предшествующей и необходима для успешного освоения последующих дисциплин: 1. Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

1. Физическая культура и спорт

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:

- основные понятия физической культуры человека и общества, ее историю и роль в формировании здорового образа жизни; - научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни

2) Уметь:

- творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей, повышения функциональных и двигательных способностей;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, коррекции телосложения и осанки, поддерживать оптимальный уровень умственной и физической работоспособности.

3) Владеть:

- системой знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;

- 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

Общая трудоёмкость дисциплины составляет , 328 часов

Таблица 1

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Объем дисциплины (модуля) Виды учебной работы (в часах)					Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по разделам
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	КСР	СР	
1.	Легкая атлетика.	1	-	80	-	-	-	Контрольные нормативы; Посещение занятий по физической культуре и спорту
	Итого по семестру			80				Зачет
2.	Гимнастика.	2	-	60	-	-	-	Контрольные нормативы; Посещение занятий по физической культуре и спорту
	Итого по семестру			60				Зачет
3.	Спортивные игры.	4	-	40	-	-	-	Контрольные нормативы; Посещение занятий по физической культуре и спорту
	Итого по семестру			40				Зачет
4.	Лыжная подготовка.	5	-	80	-	-	-	Контрольные нормативы; Посещение занятий по физической культуре и спорту
	Итого по семестру			80				Зачет
5.	Общая физическая подготовка.	6	-	68	-	-	-	Контрольные нормативы; Посещение занятий по физической культуре и спорту
	Итого по семестру			68				Зачет
			-	328	-	-	-	
	Форма аттестации							Зачет

5. Содержание лекционных занятий

Учебным планом по направлению 09.03.02 проведение лекционных занятий не предусмотрено.

6. Содержание практических занятий

Таблица 2

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема практического занятия	Индикаторы достижения компетенции
1.	Легкая атлетика.	10	Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения	УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3
2.		10	Бег на средние дистанции	УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3
3.		10	Бег на короткие дистанции	УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3
4.		10	Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции	УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3
5.		15	Подготовка к сдаче контрольных нормативов на средние и короткие дистанции .	УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3
6.		10	Техника прыжков в длину	УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3
7.		15	Прыжковые упражнения	УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3
		80		
8.	Гимнастика.	12	Инструктаж по технике безопасности. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без снарядов	УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3
9.		12	Обучение упражнениям на гимнастических снарядах.	УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3
10.		12	ОРУ со снарядами (упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями, гириями, штангой).	УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3
11.		12	Специальные гимнастические упражнения	УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3
12.		12	Упражнения на гибкость и осанку	УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3
		60		
13.	Спортивные игры.	20	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол	УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3
14.		20	Волейбол	УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3
		40		
15.	Лыжная подготовка.	10	Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника.	УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3
16.		20	Строевая подготовка с лыжами и на лыжах.	УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3
17.		20	Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах (лыжные гонки).	УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3
18.		30	Воспитание физических качеств, совершенствование техники и овладение тактикой использования способов передвижения на лыжах.	УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3
		80		
5.	Общая физическая подготовка	34	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3
		34	Воспитание физических качеств (выносливости, силы, гибкости, быстроты, координационных способностей)	УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3
		68		
Всего		328		

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

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

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*).

Таблица 3

<i>Оценочные средства</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Min, баллов</i>	<i>Max, баллов</i>
1,2,3,4,5,6- й семестр			
Контрольные нормативы	5	15	25
Посещение занятий по физической культуре и спорту		45	75
		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.
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: https://urait.ru/bcode/473770 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:

Дополнительные источники информации	Кол-во экз.
--	--------------------

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: https://urait.ru/bcode/469368 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 БФ ФГБОУ ВО КНИТУ  А.С.Боговик

11.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

1. Базы данных

2. Scopus Доступ свободный: www.scopus.com

3. Web of Science Доступ свободный: apps.webofknowledge.com

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.

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием:

1. Спортивный зал (г.Бугульма, ул. Ленина, д. 136/б., МБУ "Спортивная школа "Факел")

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой:

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

2. Спортивный зал (г.Бугульма, ул. Ленина, д. 136/б., МБУ "Спортивная школа "Факел")

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

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 2023 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