

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

«02» апреля 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 заочная
Институт, факультет БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»
Кафедра-разработчик рабочей программы МГД
Курс, семестр заочная форма 3 курс, 6 семестр

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

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:

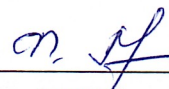
ст. преподаватель кафедры МГД


(подпись)

Галиева Э. Р.
(Ф.И.О.)

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

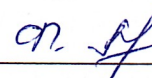
Зав. кафедрой МГД, доцент


(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.	6	-	1	-	-	42	<i>Контрольная работа; Тест</i>
2.	Гимнастика.	6	-	0,5	-	-	48	
3.	Спортивные игры.	6	-	0,5	-	-	116	
4.	Лыжная подготовка.	6	-	1	-	-	88	
5.	Общая физическая подготовка.	6	-	1	-	-	26	
Итого по семестру				4			320	<i>Зачет</i>
Форма аттестации								<i>Зачет</i>

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.	1	Специальные беговые упражнения	УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3
2.	Гимнастика.	0,5	Общеразвивающие упражнения со снарядами (упражнения с палками, обручами, гантелями)	УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3
3.	Спортивные игры.	0,5	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол .Волейбол	УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3
15.	Лыжная подготовка.	1	Совершенствование техники способов передвижения на лыжах.	УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3
5.	Общая физическая подготовка	1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными навыками	УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3
Всего		4		

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

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Форма СРС	Индикаторы достижения компетенции
1.	Специальные беговые упражнения	9	Подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.	Бег на средние дистанции	10	Подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.	Бег на короткие дистанции	10	Подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.	Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции	7	Подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.	Методика приема контрольных нормативов	3	Подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
6.	Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места	9	Подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
7.	Общеразвивающие упражнения без снарядов	40	Подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
8.	Обучение упражнениям на гимнастических снарядах	50	Подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
9.	Общеразвивающие упражнения со снарядами (упражнения с палками, обручами, гантелями).	12	Подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
10.	Прыжковые упражнения	12	Подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
11.	Упражнения на гибкость и осанку	2	Подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
12.	Баскетбол Общая и специальная физическая подготовка	38	Подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
13.	Волейбол. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении	50	Подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
14.	Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Выбор инвентаря	60	Подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
15.	Строевая подготовка с лыжами и на лыжах	4	Подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
16.	Совершенствование техники способов передвижения на лыжах.	14	Подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
17.	Совершенствование техники передвижения на лыжах	9	Подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
18.	Организация и проведение соревнований на дистанции лыжных гонок	9	Подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
19.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными навыками	10	Подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
20.	Воспитание основных физических качеств	16	Подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Всего		320		

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>
Тест	5	45	75
Контрольная работа	1	15	25
Итого		60	100

10. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся 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