

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»
 Г.М. Рахимова
 «02» / 09 2020 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	-	-	-	-
Лабораторные занятия	-	-	-	-
Практические занятия	328	9,11	4	0,11
Контроль самостоятельной работы	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	320	8,89
Форма аттестации	Зачет	-	Зачет	0,11
Всего	328	9,11	328	9,11

Бугульма, 2020 г.

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 2020 года.

Разработчик программы:

ст. преподаватель кафедры МГД

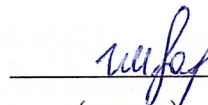

(подпись)

Галиева Э. Р.
(Ф.И.О)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры МГД,

протокол от 01.09 2020 г. № 1

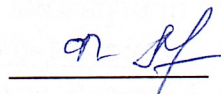
Зав. кафедрой МГД, доцент


(подпись)

Рахимова Г. М.
(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 базы данных» 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. Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

2. 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 «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	Семинар (Практические занятия, лабораторные практикумы)	Лабораторные работы	СР	
1.	Легкая атлетика	1		54			Контрольные нормативы; Посещение занятий по физической культуре и спорту
Итого по семестру		1		54			Зачет
1.	Гимнастика	2		54			Контрольные нормативы; Посещение занятий по физической культуре и спорту
Итого по семестру		2		54			Зачет
1.	Гимнастика	3		54			Контрольные нормативы; Посещение занятий по физической культуре и спорту
Итого по семестру		3		54			Зачет
1.	Спортивные игры	4		54			Контрольные нормативы; Посещение занятий по физической культуре и спорту

Итого по семестру		4		54		Зачет
1.	Лыжная подготовка	5		72		Контрольные нормативы; Посещение занятий по физической культуре и спорту
Итого по семестру		5		72		Зачет
1.	Общая физическая подготовка	6		40		Контрольные нормативы; Посещение занятий по физической культуре и спорту
Итого по семестру		6		40		Зачет
ИТОГО				328		
Форма аттестации					Зачет	

Таблица 16

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	Семинар (Практические занятия, лабораторные практикумы)	Лабораторные работы	СР	
1.	Легкая атлетика	5		1		48	Контрольная работа; Реферат; Тест
2.	Гимнастика	5		1		116	
3.	Спортивные игры	5		0,5		88	
4.	Лыжная подготовка	5		0,5		42	
5.	Общая физическая подготовка	5		1		26	
Итого по семестру		5		4		320	Зачет, Контрольная работа
Форма аттестации					Зачет		

5. *Содержание лекционных занятий по темам.* Проведение лекционных занятий не предусмотрено учебным планом

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

Таблица 2а

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема занятия	Индикаторы достижения компетенции
1.	Легкая атлетика	9	Специальные беговые упражнения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
2.		9	Бег на средние дистанции	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
3.		9	Бег на средние дистанции	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3

4.		6	Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
5.		4	Подготовка к сдаче контрольных нормативов на средние и короткие дистанции	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
6.		5	Техника прыжков в длину	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
7.		12	Прыжковые упражнения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
8.	Гимнастика	30	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.		50	Специальные гимнастические упражнения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
12.		4	Упражнения на гибкость и осанку	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
13.	Спортивные игры	38	Баскетбол	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
14.		16	Волейбол	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
15.	Лыжная подготовка	18	Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника.	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
16.		18	Строевая подготовка с лыжами и на лыжах.	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
17.		18	Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах (лыжные гонки).	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
18.		18	Воспитание физических качеств, совершенствование техники и овладение тактикой использования способов передвижения на лыжах.	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
19.	Общая физическая подготовка	20	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
20.		20	Воспитание физических качеств (выносливости, силы, гибкости, быстроты, координационных способностей)	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
Итого		328		

Таблица 26

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема занятия	Индикаторы достижения компетенции
1.	Легкая атлетика	1	Специальные беговые упражнения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
2.	Гимнастика	1	Общеразвивающие упражнения со снарядами (упражнения с палками, обручами, гантелями)	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
3.	Спортивные игры	0,5	Волейбол. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Верхняя и нижняя подачи	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
4.	Лыжная подготовка	0,5	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	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3

			навыками	
Итого		320		

7. Содержание лабораторных занятий. Проведение лабораторных занятий не предусмотрено учебным планом.

8. Самостоятельная работа. Проведение самостоятельной работы у студентов очной формы не предусмотрено учебным планом. Таблица 3 (а) заочная форма.

Таблица 3 (а)

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Форма СРС	Индикаторы достижения компетенции
1.	Специальные беговые упражнения	9	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
2.	Бег на средние дистанции	10	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
3.	Бег на короткие дистанции	10	написание реферата, 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	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
5.	Методика приема контрольных нормативов	3	написание реферата, 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	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
7.	Общеразвивающие упражнения без снарядов	40	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
8.	Обучение упражнениям на гимнастических снарядах	50	написание реферата, 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	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
10.	Прыжковые упражнения	12	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
11.	Упражнения на гибкость и осанку	2	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
12.	Баскетбол. Общая и специальная физическая подготовка	38	написание реферата, 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	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
14.	Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Выбор инвентаря	6	написание реферата, 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	написание реферата, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3

			тестированию		
16.	Совершенствование техники способов передвижения на лыжах.	14	написание реферата, контрольной работе, тестированию	подготовка к подготовке к	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
17.	Совершенствование техники передвижения на лыжах	9	написание реферата, контрольной работе, тестированию	подготовка к подготовке к	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
18.	Организация и проведение соревнований на дистанции лыжных гонок	9	написание реферата, контрольной работе, тестированию	подготовка к подготовке к	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
19.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными навыками	10	написание реферата, контрольной работе, тестированию	подготовка к подготовке к	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
20.	Воспитание основных физических качеств	16	написание реферата, контрольной работе, тестированию	подготовка к подготовке к	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3
Итого		320			УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3

9. Использование рейтинговой системы оценки знаний

При оценке результатов деятельности обучающихся в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используется рейтинговая система. 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». Рейтинговая оценка формируется на основании текущего и промежуточного контроля. За контрольные точки студент может получить минимальное и максимальное количество баллов (таблица 4 а – очная форма, таблица 4б – заочная форма).

Таблица 4 (а)

<i>Оценочные средства</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Min, баллов</i>	<i>Max, баллов</i>
1 семестр			
Контрольные нормативы	5	15	25
Посещение занятий по физической культуре и спорту		45	75
Итого		60	100
2 семестр			
Контрольные нормативы	5	15	25
Посещение занятий по физической культуре и спорту		45	75
Итого		60	100
3 семестр			
Контрольные нормативы	5	15	25
Посещение занятий по физической культуре и спорту		45	75
Итого		60	100
4 семестр			
Контрольные нормативы	5	15	25
Посещение занятий по физической культуре и спорту		45	75
Итого		60	100

5 семестр			
Контрольные нормативы	5	15	25
Посещение занятий по физической культуре и спорту		45	75
Итого		60	100
6 семестр			
Контрольные нормативы	5	15	25
Посещение занятий по физической культуре и спорту		45	75
Итого		60	100

Таблица 4 (б)

<i>Оценочные средства</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Min, баллов</i>	<i>Max, баллов</i>
6 семестр			
Тест	5	15	25
Контрольная работа	1	15	25
Реферат	1	30	50
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. Парыгина О. В. Элективные курсы по физической культуре: методические рекомендации / О. В. Парыгина. Москва: Альтаир-МГАВТ, 2017. 36 с.	ЭБС «Знаниум» Режим доступа: по подписке URL: https://znanium.com/catalog/product/966761 761 Доступ с любой точки интернет после регистрации с IP-адресов КНИТУ
2. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебно-методическое пособие / составители Е. В. Климова [и др.]. Новосибирск : СГУПС, 2019. 42 с.	ЭБС «Лань» Режим доступа: по подписке URL: https://e.lanbook.com/book/164632 Доступ с любой точки интернет после регистрации с IP-адресов КНИТУ

11.2 Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

Дополнительные источники информации	Кол-во экз.
1. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.]; под общ. ред. С.И. Изаак. 4-е изд., стер. Москва: ФЛИНТА, 2017. 131 с.	ЭБС «Знаниум» Режим доступа: по подписке. URL: https://znanium.com/catalog/product/1032463 Доступ с любой точки интернет после регистрации с IP-адресов КНИТУ
2. Токарь Е. В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: легкая атлетика: учебное пособие / Е. В. Токарь. Благовещенск: АмГУ, 2020. 103 с.	ЭБС «Лань» Режим доступа: по подписке. URL: https://e.lanbook.com/book/345038 Доступ с любой точки интернет после регистрации с IP-адресов 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 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Базы данных Scopus Доступ свободный: www.scopus.com

Web of Science Доступ свободный: apps.webofknowledge.com

Информационные справочные системы

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

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

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием:

1. Учебные столы, стулья;
2. Доска;
3. Стол преподавателя;
4. Компьютерные столы, стулья;

Техническими средствами обучения:

1. Персональные компьютеры (с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационную среду КНИТУ);

2. Сеть Интернет;
3. Мультимедиа-проектор.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой:

1. Персональный компьютер;
2. Столы компьютерные;
3. Учебные столы, стулья.

13. Образовательные технологии

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.

Лист переутверждения рабочей программы

Рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»
по направлению 09.03.02 «Информационные системы и технологии»
для профиля «Информационные системы и технологии»
пересмотрена на заседании кафедры Менеджмента и гуманитарных дисциплин

№п /п	Дата переутверждения РП (протокол заседания кафедры №__ от __ . __ 20__)	Наличие изменений	Наличие изменений в списке литературы	Подпись разработчика РП	Подпись заведующего кафедрой	Подпись начальника УМО
			нет	Нет/есть		