

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Нижекамский химико-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Казанский национальный исследовательский технологический университет»
(НХТИ ФГБОУ ВО «КНИТУ»)



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УР

Н.И. Никифорова

«03.» 05. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине **Б1.В.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии

Профиль: Системы информационной безопасности

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очно-заочная

Факультет информационных технологий

Кафедра-разработчик рабочей программы: цикл физического воспитания и спорта

Курс 1,2, семестры 1-4

| | Часы | | | | Зачетные единицы |
|---------------------------------|--------------------|-------|-------|-------|------------------|
| | 1 сем | 2 сем | 3 сем | 4 сем | |
| Лекции | 2 | 2 | 2 | 2 | — |
| Практические занятия | 4 | 4 | 4 | 4 | — |
| Контроль самостоятельной работы | — | — | — | — | — |
| Самостоятельная работа | 66 | 84 | 66 | 88 | — |
| Форма аттестации | 1-4 семестр, зачет | | | | |
| Всего | 328 | | | | |

Нижекамск, 2023 г

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования № 926 от 19 сентября 2017 г. по направлению 09.03.02 Информационные системы и технологии, на основании учебного плана набора обучающихся 2023 г.

Разработчик программы:

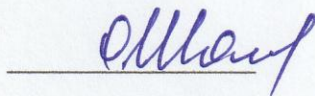
Доцент _____



О.Н. Макусев

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикла физического воспитания и спорта, протокол № 7 от 27. 03. 2023 г

Зав. циклом

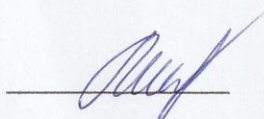


О.Н. Макусев

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания кафедры ИСТ, реализующей подготовку основной образовательной программы № 7 от 29.03. 2023 г.

И.о. зав. кафедрой



Н.В. Лежнева

1. Целями освоения дисциплины *Элективные курсы по физической культуре и спорту* являются:

а) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом

б) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

в) сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

г) приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина *Элективные курсы по физической культуре и спорту* относится к вариативной части ОП и формирует у бакалавров по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии набор знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для выполнения производственно-технологической деятельности.

Для успешного освоения дисциплины *Элективные курсы по физической культуре и спорту* бакалавр по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии должен владеть знаниями умениями и навыками школьной программы дисциплины *Физическая культура*

Дисциплина *Элективные курсы по физической культуре и спорту* является предшествующей, приобретенные в результате обучения знания, умения и навыки используются для успешного усвоения последующей дисциплины:

а) Б1. Б.10 Безопасность жизнедеятельности.

Знания, полученные при изучении дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре и спорту*» могут быть использованы при прохождении учебной, производственной, преддипломной практик и выполнении выпускных квалификационных работ по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии.

3. 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:

Знать: а) основные виды физических упражнений, б) роль и значение физической культуры в жизни человека, в) научно-практические основы физической культуры, в) профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;

Уметь: а) применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, б) использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
Владеть: а) навыками укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. Зачетных единиц не предусмотрено.

| № п /п | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы (в часах) | | | | Оценочные средства для проведе- ния промежуточной ат- тестации по разделам |
|------------------|--|---------|----------------------------------|---|--|-------------------|---|
| | | | Лек- ции | Пра- кти- чес- кие заня- тия | Ла- бо- ра- тор- ные е- ра- бо- ты | СРС | |
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 1 | 2 | 4 | – | 66 | Посещаемость, устный опрос, самостоятельная работа. |
| 2 | Социально-биологические основы физической культуры. | 2 | 2 | 4 | – | 84 | Посещаемость, устный опрос, самостоятельная работа. |
| 3 | Основы здорового образа жизни | 3 | 2 | 4 | - | 66 | Посещаемость, устный опрос, самостоятельная работа. |
| 4 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями | 4 | 2 | 4 | – | 88 | Посещаемость, устный опрос, самостоятельная работа. |
| ИТОГО | | | 8 | 16 | | 304 | |
| Форма аттестации | | | | | | Зачет 1-4 семестр | |

5. Содержание лекционных занятий по темам.

| № п/ п | Раздел дисциплины | Ча- сы | Тема лекционного за- нятия | Краткое содержание | Инди- каторы дости- жения компе- тенции |
|--------------|---------------------|-----------|----------------------------------|----------------------------|--|
| 1 | Физическая культура | 2 | Физическая куль- | Роль физической культуры в | УК-7.1, |

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|------------------------------|
| | в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | | тура и спорт в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке бакалавра. | развитии человека, физическая культура личности, физическое воспитание в профессиональной подготовке бакалавра. Методы физического воспитания. Средства физической культуры. физические упражнения и их классификация. оздоровительные силы природы, гигиенические факторы. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания | УК-7.2, УК-7.3 |
| 2 | Социально-биологические основы физической культуры | 2 | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. | Организм человека, воздействие природных и социально-экологических факторов на организм. средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма. Умственная и физическая деятельность. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 3 | Основы здорового образа жизни | 2 | Физическая культура в обеспечения здоровья | Здоровье человека как ценность. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студента и ее отражение в образе жизни. | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 4 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. | 2 | Содержание врачебного контроль, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. | Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Использование методов стандартов, антропометрических индексов. | . |

6. Содержание практических занятий.

Цель: формирование у студентов компетенций, связанных с использованием представлений о физической культуре личности, методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья и для последующего применения полученных знаний и умений в интересах обеспечения активной конкурентноспособной профессиональной деятельности.

| № п/п | Раздел дисциплины | Часы | Тема практического занятия | Индикаторы достижения компетенции | |
|-------|--|------|--|-----------------------------------|--|
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 4 | История появления и развития физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования. | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |
| 2 | Социально-биологические основы физической культуры. | 4 | Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма. | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |
| 3 | Основы здорового образа жизни | 4 | Здоровый образ жизни и его составляющие. Физические самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |
| 4 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями | 4 | Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Тесты, методы, стандарты для определения состояния организма и физической подготовленности. | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |

7. Содержание лабораторных занятий (не предусмотрено учебным планом)

8. Самостоятельная работа бакалавра

| № п/п | Темы, выносимые на самостоятельную работу | Часы | Форма СРС | Индикаторы достижения компетенции | |
|-------|---|------|--|-----------------------------------|--|
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 66 | -работа с конспектами лекций, дополнительной литературой; -самостоятельное изучение темы «Физическая культура личности» | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |
| 2 | Социально-биологические основы физической | 84 | -работа с конспектами лекций, дополнительной литературой; -самостоятельное изучение темы «Динамика ра- | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |

| | | | | | |
|---|--|----|--|------------------------------|--|
| | культуры. | | ботоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие» | | |
| 3 | Основы здорового образа жизни | 66 | - подготовка к практическим занятиям; - работа с конспектами лекций, дополнительной литературой - самостоятельное изучение темы «Значение двигательной активности для здоровья». | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |
| 4 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями | 88 | -- работа с конспектами лекций, дополнительной литературой; - самостоятельное изучение темы «Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом». | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |

8.1 Контроль самостоятельной работы (не предусмотрен учебным планом).

9. Использование рейтинговой системы оценки знаний.

1-4 семестр

| <i>Оценочные средства</i> | <i>Кол-во</i> | <i>Min, баллов (базовый уровень)</i> | <i>Max, баллов (повышенный уровень)</i> |
|-------------------------------|---------------|--|---|
| <i>Посещаемость</i> | <i>3</i> | <i>15</i> | <i>30</i> |
| <i>Устный опрос</i> | <i>1</i> | <i>35</i> | <i>50</i> |
| <i>Самостоятельная работа</i> | <i>1</i> | <i>10</i> | <i>20</i> |
| <i>Итого:</i> | | <i>60</i> | <i>100</i> |

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» качестве основных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу.

| Основные источники информации | Кол-во экз. |
|--|---|
| Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А.А. Бишаева— Москва : КноРус, 2017. — 299 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-05586-1. — Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=423151 , по паролю.- ЭБС «Znanium» Гриф | ЭБС «Znanium» http://znanium.com/bookread2.php?book=423151 . Доступ с любой точки интернет после регистрации с IP-адреса НХТИ |
| Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков— Москва : КноРус, 2016. — 240 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-04588-6. — Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=423151 , по паролю.- ЭБС «Znanium» Гриф | ЭБС «Znanium» http://znanium.com/bookread2.php?book=423151 . Доступ с любой точки интернет после регистрации с IP-адреса НХТИ |
| Макусев, О.Н. Волейбол в вузе : учеб. пособие / О.Н. Макусев, Д.М. Панягин.- Нижнекамск : НХТИ, 2016.- 92 с | 12 экз. в библиотечном отделе УНИЦ НХТИ |

11.2. Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

| Дополнительные источники информации | Кол-во экз. |
|--|---|
| Макусев, О.Н. Аттестация студентов по дисциплине "Физическая культура": метод. указания/НХТИ ;О.Н.Макусев,Т.В.Заячук.-Нижнекамск:НХТИ,2011.-48 с. | 40 экз. в библиотечном отделе УНИЦ НХТИ |
| Макусев, О.Н. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом: методические указания/О.Н. Макусев - Нижнекамск: НХТИ, 2013.- 22 с. | 4 экз. в в библиотечном отделе УНИЦ НХТИ |
| Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.- Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=509590 , по паролю.- ЭБС «Znanium» | ЭБС «Znanium». http://znanium.com/bookread2.php?book=509590 .Доступ с любой точки интернет после регистрации с IP-адреса НХТИ |
| Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.- Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=417975 , по паролю.- ЭБС «Znanium» Гриф | ЭБС «Znanium» http://znanium.com/bookread2.php?book=417975 . Доступ с любой точки интернет после регистрации с IP-адреса НХТИ |

В том числе учебники, учебные пособия, учебно-методические пособия, учебно-методические указания, тексты лекций.

11.3 Электронные источники информации

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» использование электронных источников информации:

Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>

Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/>

<http://elibrary.ru/> Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций <http://elibrary.ru/>

1. ЭБС «Znaniium.com» – Режим доступа: <http://znaniium.com>

11.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

1. Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика» Сайт журнала: avtor-rio-kgufkst@mail.ru, doc@kgufkst.ru. – Доступ свободный.

2. Журнал «Теория и практика физической культуры». Сайт журнала fizkult@teoriya.ru. – Доступ свободный

Согласовано:

Зав. отделом
по библиотечному обслуживанию



Тарасова В.Я

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя: спортивный зал; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелкового тира; теннисного и тренажерного зала и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Реализации учебной дисциплины требует наличие спортивного инвентаря.

423578, Республика Татарстан, г. Нижнекамск, ул. Студенческая, д.11

Тренажерный зал. Тренажеры, штанга; гантели; стойка для дисков; гири; скамья.

Теннисный зал. Мячи для настольного тенниса; стол теннисный; ракетки для настольного тенниса.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Скамья, стойка для лыж, стол, лыжный инвентарь.

411 Аудитория для проведения лекционных занятий. Стулья, скамья, столы, доска аудиторная, шкафы

406 Аудитория для проведения практических занятий. Стулья, скамья, столы, доска аудиторная, шкафы книжные.

423578, Республика Татарстан, г. Нижнекамск, ул.30 лет Победы, д. 5А

Спортивный зал. Стол теннисный; щит баскетбольный игровой; скамейка гимнастическая; стойки волейбольные универсальные со стаканами и крышками; маты гимнастические; стенка гимнастическая; перекладина навесная на шведскую стенку; обруч металлический; ковер туристический; сетка баскетбольная; сетка волейбольная; мяч волейбольный; защитная сетка; мячи баскетбольные; набор ракеток для настольного тенниса; ракетка бадминтонная.

Стрелковый тир. Винтовки пневматические; пули для стрельбы из пневматической. винтовки; зрительная труба; стул; стол; лежак; сейф; учебно-наглядное пособие: стенд учебный, учебная доска: стенд для стрельбы; скамья.

500 Зал дипломного проектирования. Столы-парты, стул, скамейки, трибуна аудиторная для выступления, учебная меловая доска, экран, проектор, выход в Internet.

509 Кабинет менеджмента. Стул; скамейка; столы-парты; учебная меловая доска.

13. Образовательные технологии

В процессе проведения аудиторных занятий *интерактивная форма обучения (не предусмотрена учебным планом)*.