

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Казанский национальный исследовательский технологический университет»
(ФГБОУ ВО «КНИТУ»)

УТВЕРЖДАЮ


Проректор по УР
А.В. Бурмистров
«28» 09 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине Б1.Б.23 «Физическая культура и спорт»
Направление подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность»
Профиль подготовки Безопасность жизнедеятельности в техносфере
Квалификация (степень) выпускника бакалавр
Форма обучения заочная
Институт, факультет КМИЦ «Новые технологии»
Кафедра-разработчик рабочей программы КМИЦ «Новые технологии»
Курс, семестр курс – 3, семестр – 6

	Часы	Зачетные единицы
Лекции	-	-
Практические занятия	4	0,11
Семинарские занятия	-	-
Лабораторные занятия	-	-
Самостоятельная работа	64	1,78
Форма аттестации	Зачет, 4	0,11
Всего	72	2,0

Казань, 2018 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования № 246 от 21.03.2016 по направлению 20.03.01 «Техносферная безопасность», профиль подготовки «Безопасность жизнедеятельности в техносфере», на основании учебного плана набора обучающихся 2018 года.

Примерная программа по дисциплине отсутствует.

Разработчик программы:

ст. преподав
(должность)

[подпись]
(подпись)

Федотов П.И.
(Ф.И.О)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании КМИЦ «Новые технологии»,

протокол от «31» 08 2018 г. № 1.

Директор, профессор
(должность)

[подпись]
(подпись)

А.Ф. Махоткин
(Ф.И.О)

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания методической комиссии КМИЦ «Новые технологии»
от «31» 08 2018 г. № 1

Председатель комиссии, профессор
(должность)

[подпись]
(подпись)

А.Ф. Махоткин
(Ф.И.О)

Начальник УМЦ
(должность)

[подпись]
(подпись)

Л. А. Китаева
(Ф.И.О)

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины Б1.Б.23 «Физическая культура и спорт» являются:

- а) формирование физической культуры студента как компонента общей культуры будущего специалиста;
- б) приобретение знаний по теории и методике физической культуры и спорта, профилактике вредных привычек и профессиональных заболеваний;
- в) освоение практических умений и навыков самостоятельных занятий физической культурой;
- г) психофизическая подготовка к профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы (ОП)

Дисциплина Б1.Б.23 «Физическая культура и спорт» относится к обязательным дисциплинам базовой части и формирует у бакалавров по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность» набор знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Знания, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» могут быть использованы при выполнении выпускной квалификационной работы по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность».

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

ОК-1- владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

1) Знать:

- а) место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста; законодательство Российской Федерации в области физической культуры и спорта;
- б) научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- в) методику профессионально-прикладной физической подготовки и самостоятельных занятий различной целевой направленности.

2) Уметь:

- а) творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа и стиля жизни;
- б) составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий и вести дневник самоконтроля;
- в) выполнять основные приемы самомассажа и релаксации, защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

3) Владеть:

- а) средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- б) практическими навыками здорового образа и стиля жизни;

в) методами оценки и контроля физического развития, физической и функциональной подготовленности.

4. Структура и содержание дисциплины Б1.Б.23 «Физическая культура и спорт»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в часах)				Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по разделам
			Лек-ции	Практи-ческие занятия	Лабо-ратор-ные работы	СРС	
1	Общая физическая подготовка, специализация	6	-	1	-	16	Контрольные тесты
2	Спортивные игры	6	-	1	-	18	Реферат, контрольная работа
3	Комплексные занятия	6	-	1	-	18	Реферат, контрольная работа
4	Легкая атлетика	6	-	1	-	12	Реферат, контрольная работа
	Итого:		-	4	-	64	-
	Форма аттестации	6	-	-	-	-	Зачет (4)

5. Содержание лекционных занятий по темам с указанием формируемых компетенций и используемых инновационных образовательных технологий

Проведение лекционных занятий учебным планом не предусмотрено.

6. Содержание семинарских, практических занятий (лабораторного практикума)

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема лекционного занятия	Краткое содержание	Формируемые компетенции
1	Общая физическая подготовка, специализация	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства.	ОК-1

				Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие.	
2	Спортивные игры	1		Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.	ОК-1
3	Комплексные занятия	1	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы	Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры.	ОК-1

			формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах	
4	Легкая атлетика	1	Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.	Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.	ОК-1

7. Содержание лабораторных занятий (если предусмотрено учебным планом)

Проведение лабораторных занятий учебным планом не предусмотрено.

8. Самостоятельная работа студента

№ п/п	Темы, выносимые на самостоятельную работу	Часы	Форма СРС	Формируемые компетенции
1	Общая физическая подготовка, специализация	16	Изучение базовой и дополнительной литературы, конспектирование изученных источников.	ОК-1
2	Спортивные игры	18	Изучение базовой и дополнительной литературы, конспектирование изученных источников. Подготовка реферата, контрольной работы	ОК-1

3	Комплексные занятия	18	Изучение базовой и дополнительной литературы, конспектирование изученных источников. Подготовка реферата, контрольной работы	ОК-1
4	Легкая атлетика	12	Изучение базовой и дополнительной литературы, конспектирование изученных источников. Подготовка реферата, контрольной работы	ОК-1

9. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа студентов в себя следующие формы работ:

Организация и проведение:

-малых форм занятий физическими упражнениями (УТГ, физкультпауза, физкультминутка);

-отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части);

-проведение исследования уровня здоровья, физической подготовленности.

-систематическое совершенствование навыков выполнения физических упражнений раз личной направленности, уровня личной физической подготовленности.

-подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;

-выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных нормативов.

9. Использование рейтинговой системы оценки знаний.

При оценке результатов деятельности студентов в рамках дисциплины Б1.Б.23 «Физическая культура и спорт» используется рейтинговая система. Рейтинговая оценка формируется на основании текущего и промежуточного контроля. Максимальное и минимальное количество баллов по различным видам учебной работы описано описано в [Положении ФГБОУ ВО «КНИТУ» от 04.09.2017 "О бально-рейтинговой системе оценки знаний студентов и обеспечения качества учебного процесса"](#).

По дисциплине предусмотрено выполнение реферата, контрольная работа, контрольные тесты. За все эти виды работ студент может набрать 100 баллов, которые входят в семестровую составляющую, которые распределяются по возможности равномерно по всему семестру. Максимальное количество баллов за семестр – 100. Минимальное количество баллов – 60.

Оценочные средства	Кол-во	Min, баллов	Max, баллов
Реферат	1	15	25
Контрольная работа	1	15	25
Контрольные тесты	5	5*6=30	5*10=50
Итого:		60	100

После окончания семестра обучающийся, набравший менее 60 баллов, считается неуспевающим, не получившим зачет.

Пересчет итоговой суммы баллов за семестр, где предусмотрен зачет, в традиционную и международную оценку

Оценка	Итоговая сумма баллов	Оценка (ECTS)
5 (отлично)	87-100	A (отлично)
4 (хорошо)	83-86	B (очень хорошо)
	78-82	C (хорошо)
	74-77	D (удовлетворительно)
3 (удовлетворительно)	68-73	E (посредственно)
	60-67	
2 (неудовлетворительно), (не зачтено)	Ниже 60 баллов	F (неудовлетворительно)

Возможна дополнительная сдача (пересдача) контрольных точек в дополнительные сроки, согласованные с деканатом.

10. Информационно-методическое обеспечение дисциплины

10.1 Основная литература

При изучении дисциплины Б1.Б.23 «Физическая культура и спорт» в качестве основных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

Основные источники информации	Кол-во экз.
1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2.	ЭБС «ZNANIUM.COM» https://new.znanium.com/catalog/product/1020559 доступ из любой точки интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ
2. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / Барчуков И.С. — Москва: КноРус, 2017. — 297 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-02735-6.	ЭБС «BOOK.RU» https://book.ru/book/919549 доступ из любой точки интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ
3. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва: КноРус, 2016. — 299 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-01846-0.	ЭБС «BOOK.RU» https://book.ru/book/918083 доступ из любой точки интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ
4. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я. под ред. и др. — Москва: КноРус, 2016. — 423 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-04819-1.	ЭБС «BOOK.RU» https://book.ru/book/918665 доступ из любой точки интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ

10.2 Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

Дополнительные источники информации	Кол-во экз.
1. Ериков, В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире: сборник статей / Ериков В.М. — Москва: Русайнс, 2019. — 240 с. — ISBN 978-5-4365-3697-2.	ЭБС «BOOK.RU» https://book.ru/book/933840 доступ из любой точки интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2015. — 239 с.	ЭБС «BOOK.RU» https://book.ru/book/916557 доступ из любой точки интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ

3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Вайнер Э.Н. — Москва: КноРус, 2018. — 345 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-06013-1.	ЭБС «BOOK.RU» https://book.ru/book/925957 доступ из любой точки интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ
--	---

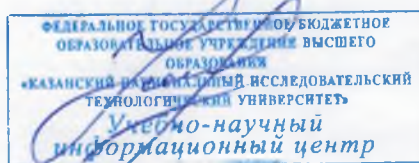
10.3 Электронные источники информации

При изучении дисциплины Б1.Б.23 «Физическая культура и спорт» предусмотрено использование следующих электронных источников информации:

1. Электронный каталог УНИЦ КНИТУ – Режим доступа: <https://ruslan.kstu.ru/>
2. ЭБС «ZNANIUM.COM» - Режим доступа: <https://new.znanium.com/>
3. ЭБС «BOOK.RU» – Режим доступа: <https://book.ru/>

Согласовано:

Зав. сектором ОКУФ



Усольцева И.И.

11. 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.

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный корпус «М» по адресу: 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Сибирский тракт, д.12	
№6 (1 241,10 м ²) – спортивные залы	Баскетбольные стационарные кольца – 4 шт. Гимнастические скамейки – 15 шт Гимнастические маты- 15 шт. Ворота для мини-футбола – 2 шт. Шведские стенки – 29 шт. Стол для настольного тенниса – 9 шт.
№25 (323,90 м ²) - легкоатлетическая дорожка	Гимнастические скамейки- 5 шт.
№26(31,90 м ²) – шахматный клуб	Шахматные столы – 9 шт. Шахматные доски – 10 шт.
№20 (19,6 м ²) – инвентарная комната	Мячи волейбольные – 10 шт. Мячи баскетбольные – 31 шт. Ракетки для бадминтона – 5 пар Скакалки -34 шт. Гири на 24 кг -2 шт. Гири на 16 кг – 1шт. Блины – 23 шт. Гантели 17 шт. Обручи – 29 шт. Коврики гимнастические – 15 шт. Гимнастические палки – 15 шт.
№17(41,70 м ²), №15(7,70 м ²), №14(9,30 м ²), №13(8,30 м ²), №11(17,50 м ²)– раздевалки	Вешалки настенные для одежды – 200 шт.
№16(10,60 м ²), № 16(9,00 м ²) – раздевалки и душевые	Вешалки настенные для одежды – 10 шт. Душевые рожки – 5 шт.
№27(65,60 м ²) – тренажерный зал	Тренажеры – 10 шт. Стол для армрестлинга – 1 шт.
№ 29(10,80 м ²) – медицинский кабинет (2 врача, 2 медсестры)	

№32(30,80 м ²),№31(23,10 м ²), №21(30,30 м ²),№19(31,30 м ²)– преподавательские комнаты	Компьютеры- 2 шт. Принтер – 2шт. Плоттер – 1шт.
№6 (1 241,10 м ²) – спортивные залы	Баскетбольные стационарные кольца – 4 шт. Гимнастические скамейки – 15 шт Гимнастические маты- 15 шт. Ворота для мини-футбола – 2 шт. Шведские стенки – 29 шт. Стол для настольного тенниса – 9 шт.
№25 (323,90 м ²) - легкоатлетическая дорожка	Гимнастические скамейки- 5 шт.
№26(31,90 м ²) – шахматный клуб	Шахматные столы – 9 шт. Шахматные доски – 10 шт.
№20 (19,6 м ²) – инвентарная комната	Мячи волейбольные – 10 шт. Мячи баскетбольные – 31 шт. Ракетки для бадминтона – 5 пар Скакалки -34 шт. Гири на 24 кг -2 шт. Гири на 16 кг – 1шт. Блины – 23 шт. Гантели 17 шт. Обручи – 29 шт. Коврики гимнастические – 15 шт. Гимнастические палки – 15 шт.
№17(41,70 м ²), №15(7,70 м ²), №14(9,30 м ²), №13(8,30 м ²), №11(17,50 м ²)– раздевалки	Вешалки настенные для одежды – 200 шт.
№16(10,60 м ²),№ 16(9,00 м ²) – раздевалки и душевые	Вешалки настенные для одежды – 10 шт. Душевые рожки – 5 шт.
№27(65,60 м ²) – тренажерный зал	Тренажеры – 10 шт. Стол для армрестлинга – 1 шт.
№ 29(10,80 м ²) – медицинский кабинет (2 врача, 2 медсестры)	
Корпус «Б» по адресу:420015, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Карла Маркса, 72	
№ 237(5) Зал (240 м ²) - универсальный спортивный	Стационарные баскетбольные кольца – 2 шт. Гимнастические скамейки – 7 шт Гимнастические маты- 5 шт.
№237 (2)- 14 м ² , №237(4) – 14 м ² раздевалки	Вешалки настенные для одежды - 94 шт.
№237(6) - 4 м ² душевая	Душевые рожки – 2 шт.
№ 237(5) Зал (240 м ²) -	Стационарные баскетбольные кольца – 2 шт.

универсальный спортивный	Гимнастические скамейки – 7 шт Гимнастические маты- 5 шт.
№237 (2)- 14 м ² , №237(4) – 14 м ² раздевалки	Вешалки настенные для одежды - 94 шт.
№237(6) - 4 м ² душевая	Душевые рожки – 2 шт.

13. Информационные и другие образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

1. Практические занятия (разминочные упражнения, волейбол, баскетбол, выполнение легкоатлетических упражнений, разминки).

3. При организации самостоятельной работы используются следующие образовательные технологии: самообучение (индивидуальная и групповая самостоятельная работа – изучение базовой и дополнительной литературы, подготовка к практическим занятиям).

Удельный вес занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», проводимых в интерактивных формах, составляет 2 часа, в том числе: 2 часа - практические занятия.

Интерактивные формы проведения занятий:

- работа в группе на практическом занятии.

Лист переутверждения рабочей программы

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт»

(наименование дисциплины)

По направлению 20.03.01 «Техносферная безопасность»

(шифр)

(название)

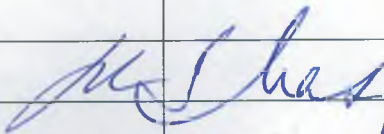
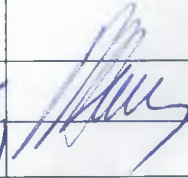
для направленности «Безопасность жизнедеятельности в техносфере»

для набора обучающихся 2019 года

пересмотрена на заседании кафедры Казанский межвузовский инженерный

(наименование кафедры)

центр «Новые технологии»

№ п/п	Дата переутверждения РП (протокол заседания кафедры № от 20)	Наличие изменений	Наличие изменений в списке литературы	Подпись разработ- чика РП	Подпись заведующего кафедрой	Подпись начальника УМЦ Китаева Л.А.
1.	16 от 07.06.2019	есть*	нет			

*10.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название	Краткое описание	Режим доступа
ГТО. Информационный сайт	Портал содержит описание программных основ системы «Готов к труду и обороне». Нормативы. Структура ГТО. Нормативные акты.	https://www.gto.ru/
Министерство спорта Российской Федерации	Министерство спорта Российской Федерации является федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта. В разделе Физическая культура и спорт находится База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	https://minsport.gov.ru/
Спортивная Россия	Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте: Календарь региональных мероприятий,	https://www.infosport.ru/

	Российские спортсмены и специалисты: отраслевой банк данных. Приведены биографии российских спортсменов, тренеров, судей. Каталог ресурсов, посвящённых отдельным видам спорта, спортивным клубам и знаменитостям, спортивным средствам массовой информации и пр.	
--	---	--

Лицензированное, свободно распространяемое программное обеспечение, используемое в учебном процессе при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт»:

-MS Office 2010-2016 Standard от 08.11.2016 No 16/2189/Б;

- Linux GNU General Public License.