

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

УТВЕРЖДАЮ

 Проректор по УР
А.В. Бурмистров
« 04 » 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Физическая культура и спорт

Специальность: 18.05.01 «Химическая технология энергонасыщенных
материалов и изделий»

Специализация: для всех специализаций

Квалификация выпускника инженер

Форма обучения очная

Институт, факультет ИХТИ (ФЭМИ, ФЭТИБ)

Кафедра-разработчик рабочей программы Физического воспитания и
спорта

Курс, семестр 3 курс, 6 семестр

	Часы	Зачетные единицы
Лекции	9	0,25
Практические занятия	9	0,25
Семинарские занятия	-	-
Лабораторные занятия	-	-
Самостоятельная работа	54	1,5
Форма аттестации	зачёт	-
Всего	72	2

Казань, 2019 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования №1176 от 12 сентября 2016 года по специальности 18.05.01 «Химическая технология энергонасыщенных материалов и изделий» для всех специализаций на основании учебных планов набора обучающихся 2019 г.

Разработчик программы:

Доцент

(должность)


(подпись)

Лифанов Александр Дмитриевич
(Ф.И.О)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта, протокол от «11» 06 20 19 г. № 7

—
Зав. кафедрой


(подпись)

Зенуков Игорь Альбертович
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методической комиссии ИХТИ, реализующего
подготовку образовательной программы от «21» 06 2019 г. № 6

Председатель комиссии, профессор



В.Я. Базотов

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания методической комиссии ФСТС от «21» 06
20 19 г. № 9

Председатель комиссии, профессор


(подпись)

Н.И. Валеева
(Ф.И.О.)

Начальник УМЦ


(подпись)

Л.А. Китаева
(Ф.И.О.)

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 образовательной программы

Дисциплина Физическая культура и спорт относится к базовой части ОП и формирует у обучающихся набор знаний, умений, навыков и компетенций.

Для успешного освоения дисциплины Физическая культура и спорт студенты должны освоить материал предшествующих дисциплин:

а) «История»

б) «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Дисциплина Физическая культура и спорт является предшествующей и необходима для успешного усвоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

ОК-7 способностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

1) Знать:

а) роль физической культуры в развитии человека, основы физической культуры и здорового образа жизни;

б) особенности развития видов спорта, основы деятельности различных систем организма при мышечных нагрузках средствами физической культуры;

в) способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правила личной гигиены, профилактике травматизма и оказание доврачебной помощи.

2) Уметь:

а) технически правильно осуществлять двигательные действия различных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

б) соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой;

в) пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

г) контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

д) проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности

3) Владеть:

- а) системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- б) владеть своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с сокурсниками и преподавателями, владеть культурой общения;
- в) осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;
- г) использование физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в часах)				Информационные и другие образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса	Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по разделам
			Лек- ция	Семинар (Практи- ческое занятие)	Лаб. раб	СРС		
1	Социокультурно е развитие студента в образовательном процессе по физической культуре	6	2	-	-	4	а) традиционные: форма проведения: классно-урочная. формы обучения: иллюстративно- объяснительные. б) интерактивные: - формы обучения: мобильное обучение	Тест, реферат, посещение занятий
2	Физическая культура в самоуправлении здоровьем.	6	4	-	-	8	а) традиционные: форма проведения: классно-урочная. формы обучения: иллюстративно- объяснительные. б) интерактивные: - формы обучения: частично-поисковая; творческие задания	Тест, реферат, посещение занятий
3	Физическая культура в повышении работоспособност и	6	3	-	-	12	а) традиционные: форма проведения: классно-урочная. формы обучения: иллюстративно- объяснительные. б) интерактивные: формы проведения занятий: - формы обучения: проблемное изложение; частично- поисковая	Тест, реферат, посещение занятий

4	Физическая культура в двигательнотелесном совершенствовании	6	-	5	-	18	а) традиционные: форма проведения: классно-урочная. формы обучения: иллюстративно-объяснительные. б) интерактивные: - формы обучения: частично-поисковая; творческие задания	Тест, доклад, реферат, посещение занятий
5	Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре	6	-	4	-	12	а) традиционные: форма проведения: классно-урочная. формы обучения: иллюстративно-объяснительные. б) интерактивные: - формы обучения: частично-поисковая; творческие задания	Тест, доклад, реферат, посещение занятий
6	Всего		9	9	-	54		
Форма аттестации								Зачет

5. Содержание лекционных занятий по темам.

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Лекции	Краткое содержание	Формируемые компетенции
1	Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре	2	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Ценности физической культуры и отношение студентов к физической культуре и спорту.	ОК-7 ОК-8
2	Физическая культура в самоуправлении здоровьем.	2	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.	ОК-7 ОК-8

		2	Тема 3. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	ОК-7 ОК-8
3	Физическая культура в повышении работоспособности	2	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Планирование и управление самостоятельными занятиями. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля.	ОК-7 ОК-8
		1	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.	ОК-7 ОК-8

6. Содержание практических занятий

Целями практических занятий являются:

- обучение технологии выявления, классифицирования и оформления дневника самоконтроля;
- обучение способам рационального поиска, отбора, анализа и обработки информации, посвященной вопросам здорового образа жизни;
- обучение основам проведения собственных исследований с целью определения уровня и тенденции развития физической культуры личности.

№ п/п	Раздел дисциплины	Час ы	Тема практического занятия	Формиру- емые компетен ции
1	Физическая культура в двигательном- телесном совершенствовании	2	<u>Тема 6.</u> Социально – биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, к факторам среды обитания. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	ОК-7 ОК-8
		2	<u>Тема 7.</u> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.	ОК-7 ОК-8
		1	<u>Тема 8.</u> Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Олимпийские игры и Универсиады.	ОК-7 ОК-8
2	Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре	2	<u>Тема 9.</u> Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.	ОК-7 ОК-8

		2	Тема 10. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой. Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах.	ОК-7 ОК-8
--	--	---	--	--------------

7. Содержание лабораторных занятий (если предусмотрено учебным планом)
 Не предусмотрены учебным планом.
 8. Самостоятельная работа бакалавра

№ п/п	Темы, выносимые на самостоятельную работу	Часы	Форма СРС	Формируемые компетенции
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4	Изучение учебного материала. Подготовка к текущему тестированию, написание реферата	ОК-7 ОК-8
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента.	4	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию, написание реферата	ОК-7 ОК-8
3	Тема 3. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию, написание реферата	ОК-7 ОК-8
4	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и работоспособность.	4	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию, написание реферата	ОК-7 ОК-8
5	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	8	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию, написание реферата	ОК-7 ОК-8

	и/или специалиста.			
6	Тема 6. Социально – биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, к факторам среды обитания.	4	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию, докладу, написание реферата	ОК-7 ОК-8
7	Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	4	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию и докладу, написание реферата	ОК-7 ОК-8
8	Тема 8. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений	10	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию и докладу, написание реферата	ОК-7 ОК-8
9	Тема 9. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	6	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию и докладу, написание реферата	ОК-7 ОК-8
10	Тема 10. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	6	Изучение учебного материала. Подготовка к текущему тестированию.	ОК-7 ОК-8

9. Использование рейтинговой системы оценки знаний.

В соответствии с «Положением о балльно-рейтинговой системе оценки знаний студентов и обеспечения качества учебного процесса» (Утверждено решением УМК Ученого совета ФГБОУ ВО «КНИТУ», протокол №7 от 04.09.2017 г.) для оценки результатов обучения используется рейтинговая система оценки знаний обучающихся. Для получения зачета, студенту необходимо набрать не менее 60 баллов.

При изучении дисциплины предусматривается сдача пяти контрольных тестов, выступление с докладом, сдача реферата, посещение занятий. За эти контрольные точки студент может получить минимальное и максимальное количество баллов (см. таблицу).

Оценочные средства	Кол-во	Min, баллов	Max, баллов
Тест	5	15	25
Доклад	1	15	25
Реферат	1	6	10
Посещение занятий		24	40
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 «Физическая культура и спорт» в качестве основных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу.

Основные источники информации	Кол-во экз.
1. Алешин, В.В. Физкультура? Физкульт-ура? / В.В. Алешин. - М.: Человек, Спорт, 2015. - 272 с.	ЭБС «Консультант Студента», ссылка http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131577.html доступ из любой точки Интернет после регистрации IP адреса в КНИТУ;
2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е. П. Врублевский. - М.: Спорт 2016. - 240 с.	ЭБС «Консультант Студента», ссылка http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html доступ из любой точки Интернет после регистрации IP адреса в КНИТУ;
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 444 с.	ЭБС «Консультант Студента», ссылка http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html доступ из любой точки Интернет после регистрации IP адреса в КНИТУ;
4. Еремушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура / М. А. Еремушкин. - М.: Спорт, 2016. – 184 с.	ЭБС «Консультант Студента», ссылка http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723979.html доступ из любой точки Интернет после регистрации IP адреса в КНИТУ;
5. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: учебник / А. А. Передельский. - М.: Спорт, 2016. - 416 с.	ЭБС «Консультант Студента», ссылка http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839046.html доступ из любой точки Интернет после регистрации IP адреса в КНИТУ;

11.2 Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

Дополнительные источники информации	Кол-во экз.
1. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. - М.: Спорт, 2016. - 616 с.	ЭБС «Консультант Студента», ссылка http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839428.html , доступ из любой точки Интернет после регистрации IP адреса в КНИТУ.
2. Капка Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес / Б. Капка, О. Йеневайн. - М.: Спорт, 2016. -176 с.	ЭБС «Консультант Студента», ссылка http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN97859906839145.html , доступ из любой точки Интернет после регистрации

	IP адреса в КНИТУ.
3. Корельская И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие / И. Е. Корельская. - Архангельск: САФУ, 2015. - 114 с.	ЭБС «Консультант Студента», ссылка http://www.studentlibrary.ru/book/I/SBN9785261010623.html , доступ из любой точки Интернет после регистрации IP адреса в КНИТУ.

11.3 Электронные источники информации

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» использование электронных источников информации:

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
2. Международная ассоциация спортивной информации - Режим доступа: <http://www.iasi.org>
3. Ежедневные новости спорта - Режим доступа: <http://news.sportbox.ru>
4. Министерство образования и науки РФ - Режим доступа: <http://mon.gov.ru>
5. Электронный каталог УНИЦ КНИТУ – Режим доступа: <http://ruslan.kstu.ru>

Согласовано:

УНИЦ КНИТУ



Handwritten signature in blue ink.

11.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Журнал «Вестник спортивной науки». Сайт журнала «Вестник спортивной науки». – Режим доступа: http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php
2. Science Direct – Режим доступа: <http://www.sciencedirect.com>

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

- а) конференц-зал УСК «Мирас» (каб. 305), оснащенный одним компьютером с доступом к сети Интернет на сайты Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры, сайт КНИТУ;
- б) учебно-информационные стенды «Здоровье и физическая культура»;
- в) спортивный зал корпуса «М» (г. Казань, ул. Сибирский тракт, д. 12);
- г) учебно-спортивный комплекс «Мирас» и стадион «Мирас»;
- д) спортивный зал корпуса «Б» (г. Казань, ул. К. Маркса, 72, корпус "Б", комн. 237;
- е) спортивный зал отделения Единоборств (ул. Товарищеская, д. 40Б).

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

1. MS Office 2010-2016 Standard – Лицензионный договор № 16/2189/Б от 08.11.2016.
2. Яндекс-Браузер.

13. Образовательные технологии

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 18.05.01 «Химическая технология энергонасыщенных материалов и изделий» для всех профилей подготовки занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт», проводимые в интерактивных формах не предусмотрены.