

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
Д.Ш.Султанова

« 04 » 06 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Физическая культура и спорт

Специальность: 33.05.01 Фармация

Специализация: «Промышленная фармация»

Квалификация выпускника провизор

Форма обучения очная

Институт, факультет ИХТИ, ФЭМИ

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, 2021 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (№219 от 27.03.2018г.) для специальности 33.05.01 «Фармация» по специализации «Промышленная фармация» на основании учебного плана набора обучающихся 2019 года.

Разработчик программы:

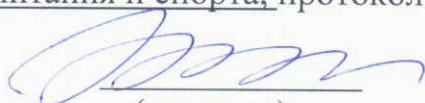
Доцент
(должность)


(подпись)

Лифанов Александр Дмитриевич
(Ф.И.О)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта, протокол от «21» 04 2021 г. №42

Зав. кафедрой


(подпись)

Зенуков Игорь Альбертович
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания кафедры ХТОСА, реализующей подготовку основной образовательной программы от 11.05 2021 г. № 13

Зав.кафедрой, профессор



Р.З. Гильманов

УТВЕРЖДЕНО

Начальник УМЦ, доцент


(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 обязательной части ООП и формирует у обучающихся по специальности 33.05.01 «Фармация» набор знаний, умений, навыков и компетенций.

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

а) «История (история России, всеобщая история)»

б) «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

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

Знания, полученные при изучении дисциплины Физическая культура и спорт могут быть использованы при прохождении практик и выполнении выпускной квалификационной работы.

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:

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 профилактике 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, контрольная работа, 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:	Тест, контрольная работа, реферат, посещение занятий

							частично-поисковая; творческие задания	
3	Физическая культура в повышении работоспособности	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, контрольная работа, реферат, посещение занятий
4	Физическая культура в двигательном совершенствовании	6	-	5	-	18	а) традиционные: форма проведения: классно-урочная. формы обучения: иллюстративно-объяснительные. б) интерактивные: - формы обучения: частично-поисковая; творческие задания	Тест, контрольная работа, 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, контрольная работа, 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	Индикаторы достижения 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.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

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.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		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.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
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.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		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.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

6. Содержание практических занятий

Целями практических занятий являются:

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

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема практического занятия	Индикаторы достижения компетенции
1	Физическая культура в двигательнотелесном 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.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		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.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		1	<u>Тема 8.</u> Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Олимпийские игры и Универсиады.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
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	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

			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.	
		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.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

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	Индикаторы достижения компетенции
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4	Изучение учебного материала. Написание реферата. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к текущему тестированию.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента.	4	Изучение учебного материала. Написание реферата. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3	Тема 3. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	Изучение учебного материала. Написание реферата. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4	Тема 4.	4	Изучение учебного материала.	УК-7.1

	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и работоспособность.		Написание реферата. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию.	УК-7.2 УК-7.3
5	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и/или специалиста.	8	Изучение учебного материала. Написание реферата. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
6	Тема 6. Социально – биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, к факторам среды обитания.	4	Изучение учебного материала. Написание реферата. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
7	Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	4	Изучение учебного материала. Написание реферата. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
8	Тема 8. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений	10	Изучение учебного материала. Написание реферата. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
9	Тема 9. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	6	Изучение учебного материала. Написание реферата. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
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. Написание реферата. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к следующему занятию, текущему тестированию.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

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, контрольной работы, 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
Реферат	1	6	10
Контрольная работа	1	15	25
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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в качестве основных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу.

Основные источники информации	Кол-во экз.
К.Ю. Романов, Н.М.Томанова, Л.А. Колосовская [и др.] Физическая культура [Электронный ресурс] Учебное пособие: Минск : Вышшаяшая школа, 2014	https://www.iprbookshop.ru/35564.html Режим доступа: по подписке КНИТУ
А.Д. Лифанов, Функциональный тренинг в физическом воспитании студентов вузов [Электронный ресурс] учебное пособие: Казань : РИЦ Школа, 2020	http://ft.kstu.ru/ft/Lifanov-Funktsional_trening_v_fiz_vospitanii_studentov.pdf Доступ с IP адресов КНИТУ
А. Д. Лифанов, Формирование соматического здоровья и умственной трудоспособности у студентов младших курсов на занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Д. Лифанов, Н. Н. Мамяшева ; Казан. нац. исслед. технол. ун-т. — Казань : Школа, 2021 .— 90 с.	http://ft.kstu.ru/ft/Lifanov-Formir_somat_zdorov_i_umstven_trudospos_u_stud.pdf Доступ с IP адресов КНИТУ

11.2 Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

Дополнительные источники информации	Кол-во экз.
А.Д. Лифанов, Основы физической подготовки студентов к сдаче нормативов комплекса "Готов к труду и обороне" [Учебник] учеб.-метод. пособие: Казань : РИЦ Школа, 2020	15 экз. УНИЦ ФГБОУ ВО «КНИТУ»
А.Д. Лифанов, Лыжная подготовка студентов, обучающихся в военно-учебных центрах при гражданских вузах [Учебник] учеб.-метод. пособие: Казань : РИЦ Школа,	15 экз. УНИЦ ФГБОУ ВО «КНИТУ»

2020	
А.Д. Лифанов, Базовые техники обучения плаванию [Учебник] учеб.-метод. пособие: Казань : Риц Школа, 2020	15 экз. УНИЦ ФГБОУ ВО «КНИТУ»
Д. С. Алхасов, Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1 [Прочее] Учебное пособие Для СПО: Москва : Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/453951 Режим доступа: по подписке КНИТУ
А.М. Каткова, Физическая культура и спорт : Учебное пособие : ВО - Бакалавриат .— Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018	http://new.znanium.com/go.php?id=1020559 Режим доступа: по подписке КНИТУ

11.3 Электронные источники информации

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

1. Электронный каталог УНИЦ КНИТУ: Режим доступа: <http://ruslan.kstu.ru/>
2. ЭБС «Лань» :Режим доступа: <https://e.lanbook.com>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: Режим доступа: <https://urait.ru/>
4. ЭБС «Znanium.com»: Режим доступа: <http://znanium.com/>
5. Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru/>

Согласовано:

УНИЦ КНИТУ



11.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Базы данных:

Wiley Online Library: <https://onlinelibrary.wiley.com/>

Springer Nature: <https://link.springer.com/>

zbMath : <https://zbmath.org/>

Информационные справочные системы:

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

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

Журнал «Вестник спортивной науки». Сайт журнала «Вестник спортивной науки». – Доступ свободный: http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием:

1. конференц-зал УСК «Мирас» (каб. 305), оснащенный одним компьютером с доступом к сети Интернет на сайты Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры, сайт КНИТУ ,
2. учебно-информационные стенды «Здоровье и физическая культура» ;

техническими средствами обучения:

1. спортивный зал корпуса «М» (г. Казань, ул. Сибирский тракт, д. 12);
2. учебно-спортивный комплекс «Мирас» и стадион «Мирас»;
3. спортивный зал корпуса «Б» (г. Казань, ул. К. Маркса, 72, корпус "Б", комн. 237
4. спортивный зал отделения Единоборств (ул. Товарищеская, д. 40Б);

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой: конференц-зал УСК «Мирас» (каб. 305), оснащенный одним компьютером с доступом к сети Интернет на сайты Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры и обеспечены доступом в электронную информационную среду КНИТУ.

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

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

13. Образовательные технологии

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки по специальности 33.05.01 «Фармация» по специализации «Промышленная фармация» занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт», проводимые в интерактивных формах не предусмотрены.

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие образовательные технологии:

- творческие задания;
- работа в малых группах;
- дискуссия;
- обучающие игры (ролевые игры, имитации, деловые игры и образовательные игры);
- системы дистанционного обучения.