

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Казанский национальный исследовательский  
технологический университет»  
(ФГБОУ ВО «КНИТУ»)

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

Д.Ш. Султанова

«07» июня 2021 г.



Рабочая программа дисциплины в виде электронного документа выгружена из информационной системы управления университетом и соответствует оригиналу  
Простая электронная подпись, ID подписи: 1060  
Подписал Проректор по учебной работе Д.Ш. Султанова  
Дата 07.06.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**»

Направление подготовки:	29.03.01 Технология изделий легкой промышленности
Профиль:	Технология и проектирование изделий индустрии моды
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	Заочная
Институт:	Институт технологии легкой промышленности, моды и дизайна
Факультет:	Факультет технологии изделий и сервиса
Кафедра-разработчик:	Кафедра «Физического воспитания и спорта»
Курс; семестр	3; 9

Вид нагрузки	Часы	Зачётные единицы
Практическое занятие	4	0,11
Самостоятельная работа	64	1,78
Форма аттестации: Зачет (9 сем)	4	0,11
Всего	72	2

Рабочая программа составлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта (приказ № 938 от 19.09.2017) по направлению подготовки 29.03.01 Технология изделий легкой промышленности для профиля «Технология и проектирование изделий индустрии моды» на основании учебных планов набора обучающихся 2021 года.

Разработчик программы:

Доцент

А.Д. Лифанов

---

### **СОГЛАСОВАНО**

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта», протокол от 25.05.2021 г. № 5.

Заведующий кафедрой *Согласовано* И.А. Зенуков

### **УТВЕРЖДЕНО**

Начальник центра УМЦ

*Утверждаю*

Л.А. Китаева

## **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 профилю «Технология и проектирование изделий индустрии моды» набор знаний, умений, навыков и компетенций.

Для успешного освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся по направлению подготовки 29.03.01 «Технология изделий легкой промышленности» должен освоить материал предшествующих дисциплин:

### **1. Физическая культура (школьный курс)**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является предшествующей и необходима для успешного освоения последующих дисциплин:

### **1. Выполнение и защита выпускной квалификационной работы**

## **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:**

- роль физической культуры в развитии человека, основы физической культуры и здорового образа жизни;
- особенности развития видов спорта, основы деятельности различных систем организма при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правила личной гигиены, профилактике травматизма и оказание доврачебной помощи.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия различных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- соблюдать правила безопасности и профилактике травматизма на занятиях физической культурой;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности

#### **Владеть:**

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

### **4. Структура и содержание дисциплины**

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семе-стр	Виды учебной работы (в часах)				Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации
			Лекция	Практические занятия	Лабораторные	СРС	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Социокультурное развитие студента в образовательном	9		0,5		6	Доклад, сообщение; Контрольная

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в часах)				Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации
			Лекция	Практические занятия	Лабораторные	СРС	
1	2	3	4	5	6	7	8
	процессе по физической культуре						работа; Тест
2.	Физическая культура в самоуправлении здоровьем	9		0,5		12	
3.	Физическая культура в повышении работоспособности	9		1		16	
4.	Физическая культура в двигательном телесном совершенствовании	9		1		18	
5.	Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре	9		1		12	
	<b>Итого по семестру</b>	<b>9</b>		<b>4</b>		<b>64</b>	<b>Зачет</b>

### 5. Содержание лекционных занятий по темам

Проведение лекционных занятий не предусмотрено учебным планом

### 6. Содержание практических/семинарских занятий

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема занятия	Индикаторы достижения компетенции
1	2	3	4	6
1.	Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре	0,5	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.	Физическая культура в самоуправлении здоровьем	0,25	Основы здорового образа жизни студента	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.		0,25	Методические основы самостоятельных занятий физическими	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.	Физическая культура в повышении работоспособности	0,5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании физической работоспособности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.		0,5	Профессионально-прикладная физическая подготовка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
6.	Физическая культура в двигательном телесном совершенствовании	0,5	Социально – биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, к факторам среды обитания.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
7.		0,25	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического	УК-7.1 УК-7.2

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема занятия	Индикаторы достижения компетенции
1	2	3	4	6
			воспитания	УК-7.3
8.		0,25	Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
9.	Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре	0,5	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
10.		0,5	Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	<b>ВСЕГО</b>	<b>4</b>		

## 7. Содержание лабораторных занятий

Проведение лабораторных занятий не предусмотрено учебным планом

## 8. Самостоятельная работа

№ п/п	Темы, выносимые на самостоятельную работу	Часы	Форма СРС	Индикаторы достижения компетенции
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента	6	подготовка доклада, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.	Основы здорового образа жизни студента	6	подготовка доклада, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.	Методические основы самостоятельных занятий физическими	6	подготовка доклада, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	8	подготовка доклада, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего бакалавра	8	подготовка доклада, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
6.	Социально – биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, к факторам среды обитания	6	подготовка доклада, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
7.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического	6	подготовка доклада, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
8.	Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений	6	подготовка доклада, подготовка к контрольной работе,	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

№ п/п	Темы, выносимые на самостоятельную работу	Часы	Форма СРС	Индикаторы достижения компетенции
1	2	3	4	5
			подготовка к тестированию	
9.	Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	8	подготовка доклада, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
10.	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры	4	подготовка доклада, подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	<b>ВСЕГО</b>	<b>64</b>		

## 9. Использование рейтинговой системы оценки знаний

При оценке результатов деятельности обучающихся в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 (см. таблицу).

Оценочные средства	Кол-во	Мин.баллов	Макс.баллов
<b>9-й семестр</b>			
Контрольная работа	1	30	50
Тест	5	15	25
Доклад, сообщение	1	15	25
<b>Итого</b>		<b>60</b>	<b>100</b>

## 10. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и 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	Количество экземпляров
Вайнер Э.Н., Лечебная физическая культура [Прочее] Учебник: Москва : КноРус, 2019	<a href="https://www.book.ru/book/931790">https://www.book.ru/book/931790</a> Режим доступа: по подписке КНИТУ
А. А. Передельский, Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта [Прочее] учебник для высших учебных заведений физической культуры: Москва : Спорт, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461353">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461353</a> Режим доступа: по подписке КНИТУ

### 11.2. Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

<b>Дополнительные источники информации</b>	<b>Количество экземпляров</b>
Д. С. Алхасов, Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1 [Прочее] Учебное пособие Для СПО: Москва : Юрайт, 2020	<a href="https://urait.ru/bcode/453951">https://urait.ru/bcode/453951</a> Режим доступа: по подписке КНИТУ
А.Д. Лифанов, Базовые техники обучения плаванию [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, 2020	15 экз. УНИЦ ФГБОУ ВО «КНИТУ»
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»

### **11.3. Электронные источники информации**

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено 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. ЭБС Университетская библиотека онлайн: Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
6. ЭБС IPRbooks: Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>
7. ЭБС BOOK.ru : Режим доступа: <https://www.book.ru/>
8. Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru/>

**УНИЦ**  
*Согласовано*

### **11.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Базы данных

Scopus Доступ свободный: [www.scopus.com](http://www.scopus.com)

Web of Science Доступ свободный: [apps.webofknowledge.com](http://apps.webofknowledge.com)

Информационные справочные системы

Справочно-правовая система «ГАРАНТ» Доступ свободный: [www.garant.ru](http://www.garant.ru)

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» Доступ свободный: [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

Журнал «Вестник спортивной науки». Сайт журнала «Вестник спортивной науки». – Доступ свободный: [http://www.vniifk.ru/journal\\_vsn.php](http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php)

### **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 «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

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.

### **13. Образовательные технологии**

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);
- изучение и закрепление нового материала на интерактивной лекции (лекция-беседа, лекция – дискуссия, лекция с разбором конкретных ситуаций, лекция с заранее запланированными ошибками, лекция- пресс-конференция, мини-лекция);
- эвристическая беседа;
- использование общественных ресурсов, социальные проекты и другие внеаудиторные методы обучения, например просмотр и обсуждение видеофильмов, экскурсии, приглашение специалиста, спектакли, выставки;
- системы дистанционного обучения;
- обсуждение и разрешение проблем («мозговой штурм», ПОПС- формула, «дерево решений», «анализ казусов», «переговоры и медиация», «лестницы и змейки»);
- тренинги.

