

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: | 39.03.02 Социальная работа |
| Профиль: | Управление в социальных системах |
| Квалификация выпускника: | Бакалавр |
| Форма обучения: | Заочная |
| Институт: | Институт управления инновациями |
| Факультет: | Факультет социотехнических систем |
| 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), Контрольная работа (9 сем) | 4 | 0,11 |
| Всего | 72 | 2 |

Рабочая программа составлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта (приказ № 76 от 05.02.2018) по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа для профиля «Управление в социальных системах» 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 «Управление в социальных системах» набор знаний, умений, навыков и компетенций.

Для успешного освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся по направлению подготовки 39.03.02 «Социальная работа» должен освоить материал предшествующих дисциплин:

1. Физическая культура и спорт (школьный курс)

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

1. Подготовка к процедуре защиты 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, профилактики 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 профилактики 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 | 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 |
| 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 совершенствовании | 9 | | 1 | | 18 | |
| 5. | Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре | 9 | | 1 | | 12 | |
| | Итого по семестру | 9 | | 4 | | 64 | Зачет, Контрольная работа |

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 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 |

| № п/п | Раздел дисциплины | Часы | Тема занятия | Индикаторы достижения компетенции |
|-------|--|----------|--|-----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 |
| 7. | | 0,25 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | УК-7.1 УК-7.2 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 |
| | ВСЕГО | 4 | | |

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 | 6 | подготовка доклада, | УК-7.1 |

| № п/п | Темы, выносимые на самостоятельную работу | Часы | Форма СРС | Индикаторы достижения компетенции |
|-------|--|-----------|--|-----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | или системы физических упражнений | | подготовка к контрольной работе, подготовка к тестированию | УК-7.2 УК-7.3 |
| 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 |
| | ВСЕГО | 64 | | |

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 |
|--------------------|--------|------------|-------------|
| 9-й семестр | | | |
| Контрольная работа | 1 | 30 | 50 |
| Тест | 5 | 15 | 25 |
| Доклад, сообщение | 1 | 15 | 25 |
| 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 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 | https://www.book.ru/book/931790 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 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461353 Режим доступа: по подписке КНИТУ |

11.2. Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

| Дополнительные источники информации | Количество экземпляров |
|--|---|
| 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.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

Web of Science Доступ свободный: apps.webofknowledge.com

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

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.

