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
«_20_» ___12_____2017 г.

Р А Б О Ч А Я П Р О Г Р А М М А

по дисциплине _Б1.Б.23 Физическая культура и спорт_

Направление подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование»
Профили подготовки: Машины и аппараты текстильной и легкой промышленности
Степень выпускника бакалавр
Форма обучения очная
Институт, факультет ИТЛПМД (ФТЛПМ)
Кафедра-разработчик рабочей программы _Физического воспитания и спорта_
Курс, семестр __3 курс, 6 семестр_____

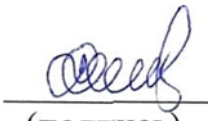
	Часы	Зачетные единицы
Лекции	9	0,25
Практические занятия	9	0,25
Семинарские занятия		
Лабораторные занятия		
Самостоятельная работа	54	1,5
Форма аттестации	зачёт	
Всего	72	2

Казань, 2017 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования №1170 от 20 октября 2015 года, по направлению 15.03.02 «Технологические машины и оборудование»

По профилю «Машины и аппараты текстильной и легкой промышленности» на основании учебного плана набора обучающихся 2015, 2016, 2017 г.

Разработчик программы:

Доцент _____  Лифанов Александр Дмитриевич
(должность) (подпись) (Ф.И.О)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания и спорта, протокол от «23» ноября 2017 г. № 2

Зав. кафедрой  Зенуков Игорь Альбертович
(Ф.И.О.)

С О Г Л А С О В А Н О

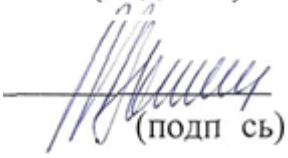
Протокол заседания методической комиссии ФТЛПМ, реализующего подготовку образовательной программы от «27» ноября 2017 г. № 9

Председатель комиссии, доцент  М.Р. Зиганшина

У Т В Е Р Ж Д Е Н О

Протокол заседания методической комиссии ФСТС от « 20 » декабря 2017 г. № 4

Председатель комиссии, профессор  Н.Ш. Валеева
(подпись) (Ф.И.О.)

Начальник УМЦ  Л.А. Китаева
(подп сь) (Ф.И.О.)

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины Б1.Б.23 «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 (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.Б.23 Физическая культура и спорт относится к *базовой* части ОП и формирует у обучающихся набор знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для выполнения *социальной и будущей профессиональной деятельности.*

Для успешного освоения дисциплины Б1.Б.23 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 самоорганизации и самообразованию

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 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	Социокультурное 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	*Доклад, Тестовые вопросы*

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	*Доклад, Тестовые вопросы*
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	*Доклад, Тестовые вопросы, реферат*
4	Физическая культура в двигательно-телесном совершенствовании	6		5		18	*а) традиционные:* форма проведения: классно-урочная. формы обучения: иллюстративно-объяснительные. *б) интерактивные:* - формы обучения: частично-поисковая; творческие задания	*Доклад, Тестовые вопросы, реферат*
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	*Доклад, Тестовые вопросы, реферат*
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	Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы,	ОК-7 ОК-8

			культура в профессиональной деятельности специалиста.	определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.	

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	Формируемые компетенции
1	Физическая культура в двигательно-телесном совершенствовании	2	Тема 6. 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	Тема 7. 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	Тема 8. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений 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	Тема 9. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	ОК-7, ОК-8

			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.	
		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	Формируе-мые компетен-ции
1	Лекция. Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию и текущему тестированию	ОК-7 ОК-8
2	Лекция. Тема 2. Основы здорового образа жизни студента.	4	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию	ОК-7, ОК-8
3	Лекция. Тема 3. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию	ОК-7 ОК-8

4	Лекция. Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию и текущему тестированию	ОК-7 ОК-8
5	Лекция. Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и/или специалиста.	8	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию и текущему тестированию	ОК-7 ОК-8
6	ПЗ. Тема 6. Социально – биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, к факторам среды обитания.	4	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию и текущему тестированию	ОК-7 ОК-8
7	ПЗ. Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	4	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию.	ОК-7 ОК-8
8	ПЗ. Тема 8. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений	10	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию.	ОК-7 ОК-8
9	ПЗ. Тема 9. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	6	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию	ОК-7 ОК-8
10	ПЗ. 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 сдаче зачета	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 №12 от 24 октября 2011 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 нормативов, сдача реферата. За эти контрольные точки студент может получить минимальное и максимальное количество баллов (см. таблицу).

За зачет студент может получить минимум 60 балла и максимум – 100 баллов.

Оценочные средства	Кол-во	Min, баллов	Max, баллов
Тестовые вопросы	5	15	25
Доклад	1	15	25
Реферат	1	6	10
Посещение лекций, практических 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 оформлены 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. Кафка Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес / Б. Кафка, 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/ISBN9785261010623.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. http://www.infosport.ru - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
2. http://www.iasi.org/ - Международная ассоциация спортивной информации.
3. http://news.sportbox.ru/ - ежедневные новости спорта.
4. http://mon.gov.ru/ - Министерство образования и науки РФ.
5. Электронный каталог УНИЦ http://www.ruslan.kstu.ru/

Согласовано:

Зав. сектором ОКУФ



12. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

1. *Для проведения лекционных занятий*

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»

2. *Для проведения практических занятий*

а) спортивный зал корпуса «М» (г. Казань, ул. Сибирский тракт, д. 12);

б) учебно-спортивный комплекс «Мирас» и стадион «Мирас»;

в) спортивный зал корпуса «Б» (г. Казань, ул. К. Маркса, 72, корпус "Б", комн. 237

г) спортивный зал отделения Единоборств (ул. Товарищеская, д. 40Б)

13. Образовательные технологии

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» для профиля «Машины и аппараты текстильной и легкой промышленности» занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт», проводимые в интерактивных формах не предусмотрены.

Лист переутверждения рабочей программы

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт»
(наименование дисциплины)

пересмотрена на заседании кафедры Физического воспитания и спорта
(наименование кафедры)

№ п/п	Дата переутверждения РП (протокол заседания кафедры № 1 от 5 сентября 2018)	Наличие изменений	Наличие изменений в списке литературы	Подпись разработ-чика РП	Подпись заведующего кафедрой	Подпись начальника УМЦ
		нет	Нет			