

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.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.Б.22 Физическая культура и спорт

Направление подготовки 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника»

Профиль подготовки: «Энергетика теплотехнологий»

Степень выпускника бакалавр

Форма обучения очная

Институт, факультет ИХНМ (МФ)

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 №1081 от 1 октября 2015 года, по направлению 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника»

По профилю «Энергетика теплотехнологий», на основании учебного плана набора обучающихся 2015, 2016, 2017 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 «22» ноября 2017 г. № 2

Зав. кафедрой



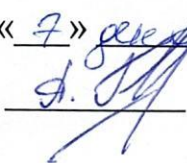
(подпись)

Зенуков Игорь Альбертович
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методической комиссии МФ, реализующего подготовку образовательной программы от «7» декабря 2017 г. № 9

Председатель комиссии, доцент



(подпись)

А.В. Гаврилов

УТВЕРЖДЕНО

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

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 Б.1.Б.22 «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. 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.22 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-6 способностью работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия;

ОК-8 способность 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, исполь- зуемые при осу- ществлении образо- вательного процесса	Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по разделам
			Лек- ция	Семи- нар (Практи- ческое)	Лаб. раб	СРС		
1	Социокультурно е развитие студента в образовательном процессе по физиче- ской культуре	6	2			4	а) традиционные: форма проведения: классно- урочная, формы обуче- ния: иллюстративно- объяснительные. б) интерактивные: формы обучения: мо- бильное 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 двигательном 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-6 ОК-8
2	Физическая культура в самоуправлении и 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-6 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-6 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-6 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-6 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 двигательном-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-6 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-6 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-6 ОК-8
2	Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре	2	Тема 9. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	ОК-6, ОК-8

4	Лекция. Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и работоспособность.	4	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию и текущему тестированию	ОК-6 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-6 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-6 ОК-8
7	ПЗ. Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	4	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию.	ОК-6 ОК-8
8	ПЗ. Тема 8. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений	10	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию.	ОК-6 ОК-8
9	ПЗ. Тема 9. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	6	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию	ОК-6 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-6 ОК-8

9. использование рейтинговой системы оценки знаний.

В соответствии с «Положением о балльно-рейтинговой системе оценки знаний студентов и обеспечения качества учебного процесса» для оценки результатов обучения используется рейтинговая система оценки знаний обучающихся.

Для получения зачета, студенту необходимо набрать не менее 60 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/I_SBN97859906839145.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.

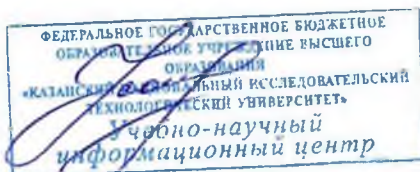
11.3 Электронные источники информации

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

1. <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 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника» для профиля «Энергетика теплотехнологий» 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 (ФизВС)

№ п/п	Дата переутверждения РП (протокол заседания кафедры № <u>1</u> от <u>5.09</u> 2018 г.)	Наличие изменений	Наличие изменений в списке литературы	Подпись разработ- чика РП	Подпись заведующего кафедрой	Подпись начальника УМЦ
		нет	нет			

**Если в списке литературы есть изменения, обновленный список необходимо утвердить у заведующей сектором комплектования УНИЦ и один экземпляр представить в УМЦ/ОМг/ОАиД.*