

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

«28» 09

20/18 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине Б1.Б.23 «Физическая культура и спорт»
Направление подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность»
Профиль подготовки Безопасность жизнедеятельности в техносфере
Квалификация (степень) выпускника бакалавр
Форма обучения заочная
Институт, факультет КМИЦ «Новые технологии»
Кафедра-разработчик рабочей программы КМИЦ «Новые технологии»
Курс, семестр курс – 3, семестр – 6

	Часы	Зачетные единицы
Лекции	-	-
Практические занятия	4	0,11
Семинарские занятия	-	-
Лабораторные занятия	-	-
Самостоятельная работа	64	1,78
Форма аттестации	Зачет, 4	0,11
Всего	72	2,0

Казань, 2018 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования № 246 от 21.03.2016 по направлению 20.03.01 «Техносферная безопасность», профиль подготовки «Безопасность жизнедеятельности в техносфере», на основании учебного плана набора обучающихся 2018 года.

Примерная программа по дисциплине отсутствует.

Разработчик программы:

ст. преподав
(должность)

[подпись]
(подпись)

Федоров П.И.
(Ф.И.О)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании КМИЦ «Новые технологии»,

протокол от «31» 08 _____ 2018 г. № 1.

Директор, профессор
(должность)

[подпись]
(подпись)

А.Ф. Махоткин
(Ф.И.О)

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания методической комиссии КМИЦ «Новые технологии»
от «31» 08 _____ 2018 г. № 1

Председатель комиссии, профессор
(должность)

[подпись]
(подпись)

А.Ф. Махоткин
(Ф.И.О)

Начальник УМЦ
(должность)

[подпись]
(подпись)

Л. А. Китаева
(Ф.И.О)

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины Б1.Б.23 «Физическая культура и спорт» являются:

- а) формирование физической культуры студента как компонента общей культуры будущего специалиста;
- б) приобретение знаний по теории и методике физической культуры и спорта, профилактике вредных привычек и профессиональных заболеваний;
- в) освоение практических умений и навыков самостоятельных занятий физической культурой;
- г) психофизическая подготовка к профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы (ОП)

Дисциплина Б1.Б.23 «Физическая культура и спорт» относится к обязательным дисциплинам базовой части и формирует у бакалавров по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность» набор знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Знания, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» могут быть использованы при выполнении выпускной квалификационной работы по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность».

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

ОК-1- владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

1) Знать:

- а) место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста; законодательство Российской Федерации в области физической культуры и спорта;
- б) научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- в) методику профессионально-прикладной физической подготовки и самостоятельных занятий различной целевой направленности.

2) Уметь:

- а) творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа и стиля жизни;
- б) составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий и вести дневник самоконтроля;
- в) выполнять основные приемы самомассажа и релаксации, защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

3) Владеть:

- а) средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- б) практическими навыками здорового образа и стиля жизни;

в) методами оценки и контроля физического развития, физической и функциональной подготовленности.

4. Структура и содержание дисциплины Б1.Б.23 «Физическая культура и спорт»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в часах)				Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по разделам
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	
1	Общая физическая подготовка, специализация	6	-	1	-	16	Контрольные тесты
2	Спортивные игры	6	-	1	-	18	Реферат, контрольная работа
3	Комплексные занятия	6	-	1	-	18	Реферат, контрольная работа
4	Легкая атлетика	6	-	1	-	12	Реферат, контрольная работа
Итого:			-	4	-	64	-
Форма аттестации		6	-	-	-	-	Зачет (4)

5. Содержание лекционных занятий по темам с указанием формируемых компетенций и используемых инновационных образовательных технологий

Проведение лекционных занятий учебным планом не предусмотрено.

6. Содержание семинарских, практических занятий (лабораторного практикума)

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема лекционного занятия	Краткое содержание	Формируемые компетенции
1	Общая физическая подготовка, специализация	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства.	ОК-1

				<p>Место ППФП в системе физического воспитания студентов.</p> <p>Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.</p> <p>Особенности форм и подбора средств ППФП студентов, отнесенных к специальной медицинской группе.</p> <p>Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие.</p>	
2	Спортивные игры	1		<p>Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон.</p> <p>Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды.</p> <p>Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.</p>	ОК-1
3	Комплексные занятия	1	<p>Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы</p>	<p>Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры.</p>	ОК-1

			формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах	
4	Легкая атлетика	1	Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.	Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.	ОК-1

7. Содержание лабораторных занятий (если предусмотрено учебным планом)

Проведение лабораторных занятий учебным планом не предусмотрено.

8. Самостоятельная работа студента

№ п/п	Темы, выносимые на самостоятельную работу	Часы	Форма СРС	Формируемые компетенции
1	Общая физическая подготовка, специализация	16	Изучение базовой и дополнительной литературы, конспектирование изученных источников.	ОК-1
2	Спортивные игры	18	Изучение базовой и дополнительной литературы, конспектирование изученных источников. Подготовка реферата, контрольной работы	ОК-1

3	Комплексные занятия	18	Изучение базовой и дополнительной литературы, конспектирование изученных источников. Подготовка реферата, контрольной работы	ОК-1
4	Легкая атлетика	12	Изучение базовой и дополнительной литературы, конспектирование изученных источников. Подготовка реферата, контрольной работы	ОК-1

9. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа студентов в себя следующие формы работ:

Организация и проведение:

-малых форм занятий физическими упражнениями (УГГ, физкультпауза, физкультминутка);

-отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части);

-проведение исследования уровня здоровья, физической подготовленности.

-систематическое совершенствование навыков выполнения физических упражнений раз личной направленности, уровня личной физической подготовленности.

-подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;

-выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных нормативов.

9. Использование рейтинговой системы оценки знаний.

При оценке результатов деятельности студентов в рамках дисциплины Б1.Б.23 «Физическая культура и спорт» используется рейтинговая система. Рейтинговая оценка формируется на основании текущего и промежуточного контроля. Максимальное и минимальное количество баллов по различным видам учебной работы описано описано в [Положении ФГБОУ ВО «КНИТУ» от 04.09.2017 "О бально-рейтинговой системе оценки знаний студентов и обеспечения качества учебного процесса"](#).

По дисциплине предусмотрено выполнение реферата, контрольная работа, контрольные тесты. За все эти виды работ студент может набрать 100 баллов, которые входят в семестровую составляющую, которые распределяются по возможности равномерно по всему семестру. Максимальное количество баллов за семестр – 100. Минимальное количество баллов – 60.

Оценочные средства	Кол-во	Min, баллов	Max, баллов
Реферат	1	15	25
Контрольная работа	1	15	25
Контрольные тесты	5	5*6=30	5*10=50
Итого:		60	100

После окончания семестра обучающийся, набравший менее 60 баллов, считается неуспевающим, не получившим зачет.

Пересчет итоговой суммы баллов за семестр, где предусмотрен зачет, в традиционную и международную оценку

<i>Оценка</i>	<i>Итоговая сумма баллов</i>	<i>Оценка (ECTS)</i>
<i>5 (отлично)</i>	<i>87-100</i>	<i>A (отлично)</i>
<i>4 (хорошо)</i>	<i>83-86</i>	<i>B (очень хорошо)</i>
	<i>78-82</i>	<i>C (хорошо)</i>
	<i>74-77</i>	<i>D (удовлетворительно)</i>
<i>3 (удовлетворительно)</i>	<i>68-73</i>	<i>E (посредственно)</i>
	<i>60-67</i>	
<i>2 (неудовлетворительно), (не зачтено)</i>	<i>Ниже 60 баллов</i>	<i>F (неудовлетворительно)</i>

Возможна дополнительная сдача (пересдача) контрольных точек в дополнительные сроки, согласованные с деканатом.

10. Информационно-методическое обеспечение дисциплины

10.1 Основная литература

При изучении дисциплины Б1.Б.23 «Физическая культура и спорт» в качестве основных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

Основные источники информации	Кол-во экз.
1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2.	ЭБС «ZNANIUM.COM» https://new.znanium.com/catalog/product/1020559 доступ из любой точки интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ
2. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / Барчуков И.С. — Москва: КноРус, 2017. — 297 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-02735-6.	ЭБС «BOOK.RU» https://book.ru/book/919549 доступ из любой точки интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ
3. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва: КноРус, 2016. — 299 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-01846-0.	ЭБС «BOOK.RU» https://book.ru/book/918083 доступ из любой точки интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ
4. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я. под ред. и др. — Москва: КноРус, 2016. — 423 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-04819-1.	ЭБС «BOOK.RU» https://book.ru/book/918665 доступ из любой точки интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ

10.2 Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

Дополнительные источники информации	Кол-во экз.
1. Ериков, В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире: сборник статей / Ериков В.М. — Москва: Русайнс, 2019. — 240 с. — ISBN 978-5-4365-3697-2.	ЭБС «BOOK.RU» https://book.ru/book/933840 доступ из любой точки интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2015. — 239 с.	ЭБС «BOOK.RU» https://book.ru/book/916557 доступ из любой точки интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ

<p>3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Вайнер Э.Н. — Москва: КноРус, 2018. — 345 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-06013-1.</p>	<p>ЭБС «BOOK.RU» https://book.ru/book/925957 доступ из любой точки интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ</p>
---	--

10.3 Электронные источники информации

При изучении дисциплины Б1.Б.23 «Физическая культура и спорт» предусмотрено использование следующих электронных источников информации:

1. Электронный каталог УНИЦ КНИТУ – Режим доступа: <https://ruslan.kstu.ru/>
2. ЭБС «ZNANIUM.COM» - Режим доступа: <https://new.znanium.com/>
3. ЭБС «BOOK.RU» – Режим доступа: <https://book.ru/>

Согласовано:

Зав. сектором ОКУФ



Усольцева И.И.

11. 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.

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный корпус «М» по адресу: 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Сибирский тракт, д.12	
№6 (1 241,10 м ²) – спортивные залы	Баскетбольные стационарные кольца – 4 шт. Гимнастические скамейки – 15 шт Гимнастические маты- 15 шт. Ворота для мини-футбола – 2 шт. Шведские стенки – 29 шт. Столы для настольного тенниса – 9 шт.
№25 (323,90 м ²) - легкоатлетическая дорожка	Гимнастические скамейки- 5 шт.
№26(31,90 м ²) – шахматный клуб	Шахматные столы – 9 шт. Шахматные доски – 10 шт.
№20 (19,6 м ²) – инвентарная комната	Мячи волейбольные – 10 шт. Мячи баскетбольные – 31 шт. Ракетки для бадминтона – 5 пар Скакалки -34 шт. Гири на 24 кг -2 шт. Гири на 16 кг – 1шт. Блины – 23 шт. Гантели 17 шт. Обручи – 29 шт. Коврики гимнастические – 15 шт. Гимнастические палки – 15 шт.
№17(41,70 м ²), №15(7,70 м ²), №14(9,30 м ²), №13(8,30 м ²), №11(17,50 м ²)– раздевалки	Вешалки настенные для одежды – 200 шт.
№16(10,60 м ²), № 16(9,00 м ²) – раздевалки и душевые	Вешалки настенные для одежды – 10 шт. Душевые рожки – 5 шт.
№27(65,60 м ²) – тренажерный зал	Тренажеры – 10 шт. Стол для армрестлинга – 1 шт.
№ 29(10,80 м ²) – медицинский кабинет (2 врача, 2 медсестры)	

№32(30,80 м ²),№31(23,10 м ²), №21(30,30 м ²),№19(31,30 м ²)– преподавательские комнаты	Компьютеры- 2 шт. Принтер – 2шт. Плоттер – 1шт.
№6 (1 241,10 м ²) – спортивные залы	Баскетбольные стационарные кольца – 4 шт. Гимнастические скамейки – 15 шт Гимнастические маты- 15 шт. Ворота для мини-футбола – 2 шт. Шведские стенки – 29 шт. Стол для настольного тенниса – 9 шт.
№25 (323,90 м ²) - легкоатлетическая дорожка	Гимнастические скамейки- 5 шт.
№26(31,90 м ²) – шахматный клуб	Шахматные столы – 9 шт. Шахматные доски – 10 шт.
№20 (19,6 м ²) – инвентарная комната	Мячи волейбольные – 10 шт. Мячи баскетбольные – 31 шт. Ракетки для бадминтона – 5 пар Скакалки -34 шт. Гири на 24 кг -2 шт. Гири на 16 кг – 1шт. Блины – 23 шт. Гантели 17 шт. Обручи – 29 шт. Коврики гимнастические – 15 шт. Гимнастические палки – 15 шт.
№17(41,70 м ²), №15(7,70 м ²), №14(9,30 м ²), №13(8,30 м ²), №11(17,50 м ²)– раздевалки	Вешалки настенные для одежды – 200 шт.
№16(10,60 м ²),№ 16(9,00 м ²) – раздевалки и душевые	Вешалки настенные для одежды – 10 шт. Душевые рожки – 5 шт.
№27(65,60 м ²) – тренажерный зал	Тренажеры – 10 шт. Стол для армрестлинга – 1 шт.
№ 29(10,80 м ²) – медицинский кабинет (2 врача, 2 медсестры)	
Корпус «Б» по адресу:420015, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Карла Маркса, 72	
№ 237(5) Зал (240 м ²) - универсальный спортивный	Стационарные баскетбольные кольца – 2 шт. Гимнастические скамейки – 7 шт Гимнастические маты- 5 шт.
№237 (2)- 14 м ² , №237(4) – 14 м ² раздевалки	Вешалки настенные для одежды - 94 шт.
№237(6) - 4 м ² душевая	Душевые рожки – 2 шт.
№ 237(5) Зал (240 м ²) -	Стационарные баскетбольные кольца – 2 шт.

универсальный спортивный	Гимнастические скамейки – 7 шт Гимнастические маты- 5 шт.
№237 (2)- 14 м ² , №237(4) – 14 м ² раздевалки	Вешалки настенные для одежды - 94 шт.
№237(6) - 4 м ² душевая	Душевые рожки – 2 шт.

13. Информационные и другие образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

1. Практические занятия (разминочные упражнения, волейбол, баскетбол, выполнение легкоатлетических упражнений, разминки).

3. При организации самостоятельной работы используются следующие образовательные технологии: самообучение (индивидуальная и групповая самостоятельная работа – изучение базовой и дополнительной литературы, подготовка к практическим занятиям).

Удельный вес занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», проводимых в интерактивных формах, составляет 2 часа, в том числе: 2 часа - практические занятия.

Интерактивные формы проведения занятий:

- работа в группе на практическом занятии.