

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Казанский национальный исследовательский технологический
университет»
(ФГБОУ ВО «КНИТУ»)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР
Бурмистров А.В.

« 01 » 04 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине Физическая культура и спорт
Направление 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем
Профиль подготовки Информационные системы и базы данных
Квалификация выпускника бакалавр
Форма обучения очная
Институт, факультет ИНХН, ФНН
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
Лабораторные занятия		
Контроль самостоятельной работы		
Самостоятельная работа	54	1,5
Форма аттестации	зачёт	
Всего	72	2

Казань, 2019 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (№ 809 от 23.08.2017) по направлению 02.03.03 «Математическое обеспечение и администрирование информационных систем» на основании учебного плана набора обучающихся 2019 года.

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 17.06 2019 г. № 8

Зав. кафедрой 
(подпись) И.А. Зенуков
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методической комиссии ФНН, реализующего подготовку основной образовательной программы от 06.06. 2019 г. № 11

Председатель комиссии, профессор 
(подпись) Сысоев В.А.
(Ф.И.О.)

УТВЕРЖДЕНО

Начальник УМЦ, доцент 
(подпись) Китаева Л.А.
(Ф.И.О.)

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 (модуля) в структуре основной образовательной программы

Дисциплина Физическая культура и спорт относится к обязательной части ООП и формирует у бакалавров по направлению 02.03.03 набор знаний, умений, навыков и компетенций.

Для успешного освоения дисциплины Физическая культура и спорт бакалавр по направлению 02.03.03 должен освоить материал предшествующих дисциплин:

а) История (История России, Всеобщая История)

б) Элективные курсы по физической культуре и спорту

Дисциплина Физическая культура и спорт является предшествующей и необходима для успешного усвоения дисциплины Безопасность жизнедеятельности

Знания, полученные при изучении дисциплины Физическая культура и спорт могут быть использованы при прохождении практик и выполнении выпускной квалификационной работы.

3. Компетенции и индикаторы достижения 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:

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, профилактики 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, 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)					Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по разделам
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	КСР	СРС	
1	Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре	6	2				4	Посещаемость лекций и практических занятий, Тестирование
2	Физическая культура в самоуправлении здоровьем.	6	4				8	Посещаемость лекций и практических занятий, Тестирование
3	Физическая культура в повышении работоспособности	6	3				12	Посещаемость лекций и практических занятий, Тестирование реферат
4	Физическая культура в двигательном совершенствовании	6		5			18	Посещаемость лекций и практических занятий, Тестирование, реферат, доклад
5	Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре	6		4			12	Посещаемость лекций и практических занятий, Тестирование, реферат, доклад
ИТОГО			9	9			54	
Форма аттестации					Зачет			

5. Содержание лекционных занятий по темам с указанием формируемых компетенций

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Лекции	Краткое содержание	Индикаторы
-------	-------------------	------	--------	--------------------	------------

1	Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре	2	<u>Тема 1.</u> 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.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2	Физическая культура в самоуправлении здоровьем.	2	<u>Тема 2.</u> 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.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		2	<u>Тема 3.</u> 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.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3	Физическая культура в повышении работоспособности	2	<u>Тема 4.</u> 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.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		1	<u>Тема 5.</u> Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной	Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

			деятельности специалиста.	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 патентных исследований с целью определения уровня и тенденции развития физической культуры личности.

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема практического занятия	Индикаторы достижения компетенции
1	Физическая культура в двигательном-телесном совершенствовании	2	<u>Тема 6.</u> 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.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		2	<u>Тема 7.</u> 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.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
		1	<u>Тема 8.</u> 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.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2	Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре	2	<u>Тема 9.</u> Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль,	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

			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.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

7. Содержание лабораторных занятий (если предусмотрено учебным планом)

Не предусмотрены учебным планом.

8. Самостоятельная работа

№ п/п	Темы, выносимые на самостоятельную работу	Часы	Форма СРС	Индикаторы достижения компетенции
1	Лекция. Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию и текущему тестированию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2	Лекция. Тема 2. Основы здорового образа жизни студента.	4	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

3	Лекция. Тема 3. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
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	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
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	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
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	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
7	ПЗ. Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	4	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
8	ПЗ. Тема 8. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений	10	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
9	ПЗ. Тема 9. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	6	Изучение учебного материала. Подготовка к следующему занятию	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
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	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

9. Использование рейтинговой системы оценки знаний

При оценке результатов деятельности обучающихся в рамках дисциплины «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 в «Положении о балльно-рейтинговой системе оценки знаний студентов и обеспечения качества учебного процесса» ФГБОУ ВО КНИТУ.

Для получения зачета, студенту необходимо набрать не менее 60 баллов.

При изучении дисциплины предусматривается сдача пяти тестовых заданий, подготовка доклада, 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
Тестирование	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 и итоговой (государственной 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	Кол-во экз.
1. Еремушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура / М. А. Еремушкин. - М. : Спорт, 2016. – 184 с.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн», ссылка https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=430414 доступ из любой точки Интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ
2. Ланда, Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда. - М. : Спорт, 2017. - 129 с.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн», ссылка https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=471216 доступ из любой точки Интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ
3. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: учебник / А. А. Передельский. - М. : Спорт, 2016. - 417 с.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн», ссылка https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=461353 доступ из любой точки Интернет после регистрации с IP адресов 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 «Университетская библиотека онлайн», ссылка https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=454238 , доступ из любой точки Интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ.
2. Кафка Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес / Б. Кафка, О. Йеневайн. - М.: Спорт, 2016. -176 с.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн», ссылка https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=461318 , доступ из любой точки Интернет после регистрации с IP адресов КНИТУ.
3. Корельская И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие / И. Е. Корельская. - Архангельск: САФУ, 2015. - 114 с.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн», ссылка https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=436420 , доступ из любой точки Интернет после регистрации с IP адресов 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://ruslan.kstu.ru/>

Согласовано:

Зав. сектором ОКУФ



11.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Например,

1. Журнал «Вестник спортивной науки». Сайт журнала «Вестник спортивной науки». – Доступ свободный: http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php

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)

Лицензированное программное обеспечение и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства, используемое в учебном процессе при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- MS Office 2010-2016 Standard

-notepad++<https://notepad-plus-plus.org/resources/>

13. Образовательные технологии

В соответствии с учебным планом по направлению 02.03.03 «Математическое обеспечение и администрирование информационных систем» для профиля «Информационные системы и базы данных» занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт», проводимые в интерактивных формах не предусмотрены.