

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Нижекамский химико-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Казанский национальный исследовательский технологический университет»  
(НХТИ ФГБОУ ВО «КНИТУ»)



УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УР

Н.И. Никифорова

«03»

05 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине **Б1.О.11 Физическая культура и спорт**

Направление подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Профиль «Автоматизированные системы обработки информации и управле-  
ния»

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения: очная

Факультет: информационных технологий

Кафедра-разработчик рабочей программы: цикл физического воспитания и  
спорта

Курс 1, семестр 1

	Часы	Зачетные единицы
Лекции	9	0,25
Практические занятия	9	0,25
Контроль самостоятельной работы	—	—
Самостоятельная работа	54	1,5
Форма аттестации	зачет	
Всего	72	2



Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования № 929 от 19 сентября 2017 г. по направлению 09.03.01 Информатика и вычислительная техника» на основании учебного плана набора обучающихся 2023 г.

Разработчик программы:

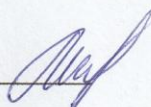
Доцент  О.Н. Макусев

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикла физического воспитания и спорта, протокол № 7 от 27.03. 2023 г.

Зав. циклом  О.Н. Макусев

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания кафедры ИСТ, реализующей подготовку основной образовательной программы протокол № 7 от 29.03. 2023 г.

И.о. зав. кафедрой  Н.В. Лежнева

### ***1. Целями освоения дисциплины *Физическая культура и спорт* являются:***

- а) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом
- б) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- в) сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- г) приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

### ***2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы***

Дисциплина *Физическая культура и спорт* относится к базовой части ОП и формирует у бакалавров по направлению подготовки *09.03.01 Информатика и вычислительная техника*, набор знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для выполнения производственно-технологической деятельности.

Для успешного освоения дисциплины *Физическая культура и спорт* бакалавр по направлению подготовки *09.03.01 Информатика и вычислительная техника*, должен владеть знаниями умениями и навыками школьной программы дисциплины *Физическая культура*

Дисциплина *Физическая культура и спорт* является предшествующей, приобретенные в результате обучения знания, умения и навыки используются для успешного усвоения последующей дисциплины:

#### ***а) Б1. О.10 Безопасность жизнедеятельности.***

Знания, полученные при изучении дисциплины, *Физическая культура и спорт* могут быть использованы при прохождении практик и выполнении выпускных квалификационных работ.

### ***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:** а) основные виды физических упражнений, б) роль и значение физической культуры в жизни человека, в) научно-практические основы физической культуры, в) профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;

**Уметь:** а) применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, б) использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

**Владеть:** а) навыками укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в часах)				Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по разделам
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	
1	Социально-биологические основы физической культуры.	1	3	3	—	13	Посещаемость, устный опрос, самостоятельная работа.
2	Основы здорового образа жизни	1	2	2	—	15	Посещаемость, устный опрос, самостоятельная работа
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	2	2	—	13	Посещаемость, устный опрос, самостоятельная работа
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	1	2	2	—	13	Посещаемость, устный опрос, самостоятельная работа
	<i>Итого</i>		9	9		54	
Форма аттестации			Зачет 1 семестр				

### 5. Содержание лекционных занятий по темам

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема лекционного занятия	Краткое содержание	Индикаторы достижения компетенции
1	Социально-биологические основы физической культуры	3	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.	Организм человека, воздействие природных и социально-экологических факторов на организм. средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма. Умственная и физическая деятельность. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2	Основы здорового образа жизни	2	Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студента и ее отражение в образе жизни.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	Формы, содержание планирование и управление самостоятельных занятий. Цели задачи и принципы,	Организация, мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Дневник самостоятельных занятий.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	2	Содержание врачебного контроль, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки.	Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Использование методов стандартов, антропометрических индексов.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

### **6.Содержание практических занятий.**

**Цель:** формирование у студентов компетенций, связанных с использованием представлений о физической культуре личности, методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья и для последующего применения полученных знаний и умений в интересах обеспечения активной конкурентоспособной профессиональной деятельности.

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел дисциплины</b>	<b>Часы</b>	<b>Тема практического занятия</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции</b>
1	Социально-биологические основы физической культуры.	3	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2	Основы здорового образа жизни	4	Здоровый образ жизни и его составляющие. Физические самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	Организация, планирование и управление самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	2	Субъективные и объективные показатели самоконтроля.  Тесты, методы, стандарты для определения состояния организма и физической подготовленности.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

## 7. Содержание лабораторных занятий (не предусмотрено учебным планом)

### 8. Самостоятельная работа бакалавра

№ п/п	Темы, выносимые на самостоятельную работу	Часы	Форма СРС	Индикаторы достижения компетенции
1	Социально-биологические основы физической культуры	13	-работа с конспектами лекций, дополнительной литературой; -самостоятельное изучение темы «Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие»	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2	Основы здорового образа жизни	15	-работа с конспектами лекций, дополнительной литературой; -самостоятельное изучение темы «Значение двигательной активности для здоровья».	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	13	-работа с конспектами лекций, дополнительной литературой; -самостоятельное изучение темы «Самостоятельные занятия циклическими видами спорта (на примере одного вида спорта).	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	13	--работа с конспектами лекций, дополнительной литературой; -самостоятельное изучение темы «Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом».	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

### 8.1 Контроль самостоятельной работы (не предусмотрен учебным планом).

### 9. Использование рейтинговой системы оценки знаний.

#### 1 семестр

Оценочные средства	Кол-во	Min, баллов (базовый уровень)	Max, баллов (повышенный уровень)
Посещаемость	9	30	50
Устный опрос	1	25	40
Самостоятельная работа	1	5	10
<b>Итого:</b>		<b>60</b>	<b>100</b>

### 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* качестве основных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу.

Основные источники информации	Кол-во экз.
<b>Бишаева, А.А.</b> Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А.А. Бишаева— Москва : КноРус, 2017. — 299 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-05586-1. — Режим доступа: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=423151">http://znanium.com/bookread2.php?book=423151</a> , по паролю.- ЭБС «Znani» Гриф	ЭБС «Znani» <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=423151">http://znanium.com/bookread2.php?book=423151</a> . Доступ с любой точки интернет после регистрации с IP-адреса НХТИ
<b>Виленский, М.Я.</b> Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков— Москва : КноРус, 2016. — 240 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-04588-6. — Режим доступа: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=423151">http://znanium.com/bookread2.php?book=423151</a> , по паролю.- ЭБС «Znani» Гриф	ЭБС «Znani» <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=423151">http://znanium.com/bookread2.php?book=423151</a> . Доступ с любой точки интернет после регистрации с IP-адреса НХТИ
Макусев, О.Н. Волейбол в вузе : учеб. пособие / О.Н. Макусев, Д.М. Панягин.- Нижнекамск : НХТИ, 2016.- 92 с	12 экз. в библиотечном отделе УНИЦ НХТИ

### 11.2. Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

Дополнительные источники информации	Кол-во экз.
Макусев, О.Н. Аттестация студентов по дисциплине "Физическая культура": метод. указания/НХТИ ;О.Н.Макусев,Т.В.Заячук.-Нижнекамск:НХТИ,2011.-48 с.	40 экз. в библиотечном отделе УНИЦ НХТИ
Макусев, О.Н. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом: методические указания/О.Н. Макусев - Нижнекамск: НХТИ, 2013.- 22 с.	4 экз. в в библиотечном отделе УНИЦ НХТИ
Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Перверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.- Режим доступа: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=509590">http://znanium.com/bookread2.php?book=509590</a> , по паролю.- ЭБС «Znani»	ЭБС «Znani». <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=509590">http://znanium.com/bookread2.php?book=509590</a> .Доступ с любой точки интернет после регистрации с IP-адреса НХТИ
<b>Бароненко В. А.</b> Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.- Режим доступа: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=417975">http://znanium.com/bookread2.php?book=417975</a> , по паролю.- ЭБС «Znani» Гриф	ЭБС «Znani» <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=417975">http://znanium.com/bookread2.php?book=417975</a> . Доступ с любой точки интернет после регистрации с IP-адреса НХТИ

В том числе учебники, учебные пособия, учебно-методические пособия, учебно-методические указания, тексты лекций.



### **11.3. Электронные источники информации**

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

Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>

Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/>

<http://elibrary.ru/> Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций <http://elibrary.ru/>

1. ЭБС «Znanium.com» – Режим доступа: <http://znanium.com>

### **11.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.**

1. Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика» Сайт журнала: [avtor-rio-kgufkst@mail.ru](mailto:avtor-rio-kgufkst@mail.ru), [doc@kgufkst.ru](mailto:doc@kgufkst.ru). – Доступ свободный.

2. Журнал «Теория и практика физической культуры». Сайт журнала [fizkult@teoriya.ru](mailto:fizkult@teoriya.ru). – Доступ свободный

**Согласовано:**

Зав. отделом  
по библиотечному обслуживанию



Тарасова В.Я

## **12. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя: спортивный зал; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелкового тира; теннисного и тренажерного зала и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Реализации учебной дисциплины требует наличие спортивного инвентаря.

**423578, Республика Татарстан, г. Нижнекамск, ул. Студенческая, д.11**

**Тренажерный зал.** Тренажеры, штанга; гантели; стойка для дисков; гири; скамья.

**Теннисный зал.** Мячи для настольного тенниса; стол теннисный; ракетки для настольного тенниса.

**Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.** Скамья, стойка для лыж, стол, лыжный инвентарь.

**411 Аудитория для проведения лекционных занятий.** Стулья, скамья, столы, доска аудиторная, шкафы

**406 Аудитория для проведения практических занятий.** Стулья, скамья, столы, доска аудиторная, шкафы книжные.

**423578, Республика Татарстан, г. Нижнекамск, ул.30 лет Победы, д. 5А**

**Спортивный зал.** Стол теннисный щит баскетбольный игровой, скамейка гимнастическая; стойки волейбольные универсальные со стаканами и крышками; маты гимнастические; стенка гимнастическая; перекладина навесная на шведскую стенку; обруч металлический; ковер туристический; сетка баскетбольная; сетка волейбольная; мяч волейбольный; защитная сетка; мячи баскетбольные; набор ракеток для настольного тенниса; , ракетка бадминтонная.

**Стрелковый тир.** Винтовки пневматические; пули для стрельбы из пневматической. винтовки; зрительная труба; стул; стол; лежак; сейф; учебно-наглядное пособие: стенд учебный, учебная доска: стенд для стрельбы; скамья.

**500 Зал дипломного проектирования.** Столы-парты, стул, скамейки, трибуна аудиторная для выступления, учебная меловая доска, экран, проектор, выход в Internet.

**509 Кабинет менеджмента.** Стул; скамейка; столы-парты; учебная меловая доска.

### **13. Образовательные технологии**

В процессе проведения аудиторных занятий *интерактивная форма обучения (не предусмотрена учебным план*

