

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
 Нижнекамский 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

«30» 05 2022 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Направление подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

Профиль: Энергообеспечение предприятий

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная

Факультет информационных технологий

Кафедра-разработчик рабочей программы: цикл физического воспитания и спорта

Курс 1, семестр 1

Очная	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

Нижнекамск, 2022 г.



Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования № 143 от 28 февраля 2018 г. по направлению 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника на основании учебного плана набора обучающихся 2022 г.

Разработчик программы:

Доцент



О.Н. Макусев

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикла физического воспитания и спорта, протокол № 7 от 25. 03. 2022 г.

Зав. циклом



О.Н. Макусев

## **СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания кафедры ЭТЭОП, реализующей подготовку основной образовательной программы № 8 от 21.04. 2022 г.

Зав. кафедрой



Е.В. Тумаева

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

а) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки 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 *13.03.01 Энергообеспечение предприятий* набор знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для выполнения производственно-технологической деятельности.

Для успешного освоения дисциплины *Физическая культура и спорт бакалавр по направлению подготовки 13.03.01 Энергообеспечение предприятий*, 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 учебной, производственной, преддипломной практик и выполнении выпускных квалификационных работ по направлению подготовки *13.03.01 Энергообеспечение предприятий*.

### **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) использо-

вать 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	–		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 I 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 организ-	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

				ма. Умственная и физическая деятельность. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	
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 контроля, 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 физические культуры личности, методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья и для последующего применения полученных знаний и умений в интересах обеспечения активной конкурентоспособный профессиональной деятельности.

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема практического занятия	Индикаторы достижения компетенции
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	2	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	2	Организация, планирование и управление самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

	упражнениями.		Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.	
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	2	<p>Субъективные и объективные показатели самоконтроля.</p> <p>Тесты, методы, стандарты для определения состояния организма и физической подготовленности.</p>	<p>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</p>

## 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
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* 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 «Znanium» Гриф	ЭБС «Znanium» <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 «Znanium» Гриф	ЭБС «Znanium» <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 «Znanium»	ЭБС «Znanium». <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 «Znanium» Гриф	ЭБС «Znanium» <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-río-kguvkst@mail.ru](mailto:avtor-río-kguvkst@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: 2 спортивных зала; 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, пр. Строителей, д.47**

**Спортивный зал.** Скамейки, баскетбольные щиты игровые, сетка, мяч волейбольный, мяч футбольный, мячи для футзала, мат гимнастический, ракетка бадминтонная, мячи баскетбольные, накидка двухсторонняя, обруч металлический, форма волейбольная, форма баскетбольная, ворота футбольные, сетка для бадминтона, антенна волейбольная, карманы для антенны, часы шахматные, шахматы, сетка волейбольная, форма футбольная, комбинезон гоночный лыжный, табло, гири, защитная сетка, гантели, стойка гантельная, судейская вышка; конус большой.

**211 Аудитория для проведения практических занятий** Стол, скамья, стул, доска ученическая;

**319.** Стол, скамья, стул, доска ученическая, проекционное оборудование, проектор, рулонный настенный экран, Ноутбук HP dv6185ea T5600, колонки, микшерный пульт, кондиционер. Программное обеспечение.

**327. Аудитория для проведения практических занятий.** Стол, скамья, стул, шкаф, доска ученическая. ТСО (проекционное оборудование: проектор, экран).

**400. Аудитория для проведения занятий семинарского типа.** Учебная доска, столы, стулья.

**409. Аудитория для проведения занятий семинарского типа.** Учебная доска, столы, стулья.

**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.

**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.

**423578, Республика Татарстан, г. Нижнекамск, пр. Строителей, д.47**

**Электронный читальный зал (кабинет для самостоятельной работы студентов, групповых и индивидуальных консультаций).** Оснащение помещения - столы; стулья; персональные компьютеры с выходом в Интернет; принтер; сканер; ксерокс.

### **13. Образовательные технологии**

В процессе проведения аудиторных занятий *интерактивная форма обучения (не предусмотрено учебным планом)*