

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

«03» 05. 2023 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Направление подготовки **18.03.01 Химическая технология**

Профиль подготовки: "Химическая технология органических веществ", «Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов», «Технология переработки полимеров»

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная, очно-заочная, заочная

Факультет технологический

Кафедра-разработчик рабочей программы: физического воспитания и спорта

Курс 1, семестр 1, очная форма обучения

Курс 1, семестр 2, очно-заочная форма обучения

Курс 2, семестр 3, заочная форма обучения:

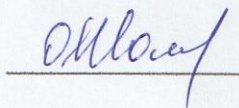
Очная	Часы	Зачетные единицы
Лекции	9	0,25
Практические занятия	9	0,25
Контроль самостоятельной работы	—	—
Самостоятельная работа	54	1,5
Форма аттестации	зачет	
Всего	72	2
Очно-заочная	Часы	Зачетные единицы
Лекции	2	0,06
Практические занятия	4	0,12
Самостоятельная работа	66	1,82
Контроль самостоятельной работы	—	—
Форма аттестации	зачет	
Всего	72	2
Заочная	Часы	Зачетные единицы
Лекции	2	0,06
Практические занятия	2	0,06
Контроль самостоятельной работы	—	—
Самостоятельная работа	64	1,76
Контроль	4	0,12
Форма аттестации	зачет	
Всего	72	2

Нижнекамск, 2023 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования № 922 от 7 августа 2020 г. по направлению 18.03.01 «Химическая технология» на основании учебного плана набора обучающихся 2023 г.

Разработчик программы:

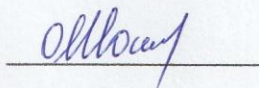
Доцент



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 НХС, реализующей подготовку основной образовательной программы № 8 от 12.04. 2023 г.

Зав. кафедрой



Р.З. Агзамов

### **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;

1. 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 18.03.01 Химическая технология набор знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для выполнения технологической деятельности.

Для успешного освоения дисциплины *Физическая культура и спорт* бакалавр по направлению подготовки 18.03.01 Химическая технология, должен владеть знаниями умениями и навыками школьной программы дисциплины *Физическая культура*

Дисциплина *Физическая культура и спорт* является предшествующей и необходима 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 и преддипломной практик, при выполнении выпускных квалификационных работ по направлению подготовки 18.03.01 Химическая технология.

### **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.

**Очная/ очно-заочная /заочная форма обучения**

	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	2/0/0	2/0/0	–	13/0/0	<b>Очная.</b> Посещаемость, устный опрос, самостоятельная работа.
2	Основы здорового образа жизни	1	3/0/0	3/0/0	–	15/0/0	<b>Очная.</b> Посещаемость, устный опрос, самостоятельная работа
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1/2/3	2/2-2	2/4/2	–	13/66/156	<b>Очная.</b> Посещаемость, устный опрос, самостоятельная работа <b>Очно-заочная.</b> Посещаемость, устный опрос, самостоятельная работа <b>Заочная.</b> Посещаемость, устный опрос, контрольная работа, самостоятельная работа.
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	1	2/0/0	2/0/0	–	13/0/0	<b>Очная.</b> Посещаемость, устный опрос, самостоятельная работа
	<b>Итого</b>		9/2/2	9/4/2		54/66/64	
Форма аттестации			Зачет 1 семестр/ 2 семестр / 3 семестр				

**5. Содержание лекционных занятий по темам.**

**Очная/ очно-заочная /заочная форма обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел дисциплины</b>	<b>Часы</b>	<b>Тема лекционного занятия</b>	<b>Краткое содержание</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции</b>
1	Социально-биологические основы физической культуры	3/0/0	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	2/0/0	Физическая культура в обеспечения 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.	2/2/2	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.	2/0/0	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.**

#### **Очная/ очно-заочная /заочная форма обучения**

**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.

<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.	3/0/0	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	2/0/0	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.	2/4/2	Организация, планирование и управление самостоятельными занятиями 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	2/0/0	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 студента.**

#### **Очная /очно-заочная /заочная форма обучения.**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы, выносимые на самостоятельную работу</b>	<b>Часы</b>	<b>Форма СРС</b>	<b>Индикаторы достижения</b>

				<b>ком- петен- ции</b>
1	Социально-биологические основы физической культуры.	15/0/0	-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	15/0/0	-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	13/66/64	-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	13/0/0	--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.**

### **Очная форма обучения.**

#### **1 семестр**

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

### **Очно-заочная форма обучения.**

#### **2 семестр**

<b>Оценочные средства</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Min, баллов (базовый уровень)</b>	<b>Max, баллов (повышенный уровень)</b>
<b>Посещаемость</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>30</b>
<b>Устный опрос</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	<b>50</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
<b>Итого:</b>		<b>60</b>	<b>100</b>

**Заочная форма обучения  
3 семестр**

<i>Оценочные средства</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Min, баллов (базовый уровень)</i>	<i>Max, баллов (повышенный уровень)</i>
<i>Посещаемость</i>	<i>2</i>	<i>10</i>	<i>20</i>
<i>Устный опрос</i>	<i>1</i>	<i>10</i>	<i>20</i>
<i>Контрольная работа</i>	<i>1</i>	<i>35</i>	<i>50</i>
<i>Самостоятельная работа</i>	<i>1</i>	<i>5</i>	<i>10</i>
<i>Итого:</i>		<i>60</i>	<i>100</i>

***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
Макусов, О.Н. Волейбол в вузе : учеб. пособие / О.Н. Макусов, 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.
Макусов, О.Н. Аттестация студентов по дисциплине "Физическая культура": метод. указания/НХТИ ;О.Н.Макусов,Т.В.Заячук.-Нижнекамск:НХТИ,2011.-48 с.	40 экз. в библиотечном отделе УНИЦ НХТИ
Макусов, О.Н. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом: методические указания/О.Н. Макусов - 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 «Znaniium.com» – Режим доступа: <http://znaniium.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 учебном плане).*