

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                |

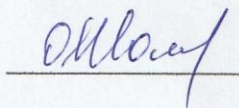
Нижнекамск, 2023 г.



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:

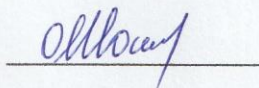
Доцент



О.Н. Макусев

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

Зав. циклом

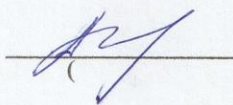


О.Н. Макусев

**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, 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;

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<br><b>Очно-заочная.</b> Посещаемость, устный опрос, самостоятельная работа<br><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,<br>УК-7.2,<br>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,<br>УК-7.2,<br>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,<br>УК-7.2,<br>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,<br>УК-7.2,<br>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,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3             |
| 2            | Основы здорового образа жизни                                     | 2/0/0       | Здоровый образ жизни и его составляющие.<br>Физические самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.  | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3             |
| 3            | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 2/4/2       | Организация, планирование и управление самостоятельными занятиями физическими упражнениями различной направленности.<br>Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3             |
| 4            | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями                | 2/0/0       | Субъективные и объективные показатели самоконтроля.<br><br>Тесты, методы, стандарты для определения состояния организма и физической подготовленности.  | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>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-<br/>петен-<br/>ции</b> |
|---|--|----------|--|--------------------------------|
| 1 | Социально-биологические основы физической культуры.              | 15/0/0   | -работа с конспектами лекций, дополнительной литературой;<br>-самостоятельное изучение темы «Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие»     | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3   |
| 2 | Основы здорового образа жизни                                    | 15/0/0   | -работа с конспектами лекций, дополнительной литературой;<br>-самостоятельное изучение темы «Значение двигательной активности для здоровья».                                     | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3   |
| 3 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 13/66/64 | -работа с конспектами лекций, дополнительной литературой;<br>-самостоятельное изучение темы «Самостоятельные занятия циклическими видами спорта (на примере одного вида спорта). | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3   |
| 4 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями               | 13/0/0   | --работа с конспектами лекций, дополнительной литературой;<br>-самостоятельное изучение темы «Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом».    | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>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<br/>(базовый уровень)</b> | <b>Max, баллов<br/>(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<br/>(базовый уровень)</b> | <b>Max, баллов<br/>(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<br/>(базовый уровень)</i> | <i>Max, баллов<br/>(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»<br><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»<br><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<br>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<br>;О.Н.Макусов,Т.В.Заячук.-Нижнекамск:НХТИ,2011.-48 с.   | 40 экз. в библиотечном отделе УНИЦ<br>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<br>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».<br><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»<br><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).*