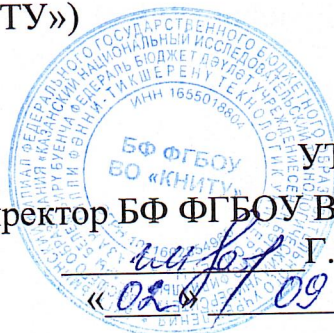


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
 Бугульминский филиал федерального государственного бюджетного
 образовательного учреждения высшего образования
 «Казанский национальный исследовательский технологический университет»
 (БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»)

УТВЕРЖДАЮ
 Директор БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»

Г.М. Рахимова
 «02» / 09 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине Физическая культура и спорт
 Направление подготовки 09.03.02 «Информационные системы и технологии»
 Профиль/специализация Информационные системы и технологии
 Квалификация выпускника БАКАЛАВР
 Форма обучения очная/заочная
 Институт, факультет БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»
 Кафедра-разработчик рабочей программы МГД
 Курс, семестр очная форма 3 курс, 6 семестр
 Курс, семестр заочная форма 3 курс, 6 семестр

	Часы (очная форма обучения)	Зачетные единицы	Часы (заочная форма обучения)	Зачетные единицы
Лекции	9	0,25	-	-
Лабораторные занятия	-	-	-	-
Практические занятия	9	0,25	4	0,11
Контроль самостоятельной работы	-	-	-	-
Самостоятельная работа	54	1,5	64	1,78
Форма аттестации	Зачет	-	Зачет	0,11
Всего	72	2	72	2

Бугульма, 2020 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (№ 926 от 19.09.2017 г.) по направлению 09.03.02 «Информационные системы и технологии» на основании учебного плана набора обучающихся 2020 года.

Разработчик программы:

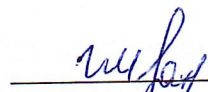
ст. преподаватель кафедры МГД


(подпись)

Галиева Э. Р.
(Ф.И.О)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры МГД
протокол от 01.09 2020 г. № 1

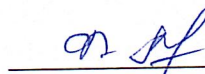
Зав. кафедрой МГД, доцент


(подпись)

Рахимова Г. М.
(Ф.И.О.)

УТВЕРЖДЕНО

Начальник УМО, доцент


(подпись)

Ахмедзянова Ф. К.
(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 и спорта 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 в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательным дисциплинам базовой части и формирует у бакалавров по направлению подготовки 09.03.02 набор специальных знаний и компетенций.

Для успешного освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» бакалавр по направлению подготовки 09.03.02 должен освоить материал предшествующих дисциплин:

- а) Элективные курсы по физической культуре и спорту;

Знания, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт», могут быть использованы при прохождении производственной (преддипломной) практики, 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) 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 оказания доврачебной помощи.

2) **Уметь:**

- а) соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой;

б) пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

в) контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения.

3) Владеть:

а) системой теоретических знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

б) способностью использовать методы и средства физической культуры и спорта в самостоятельных занятиях физическими упражнениями для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

в) навыками самонаблюдения, самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий 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 для очной формы обучения 2 зачетные единицы, 72 часа; для заочной формы обучения 2 зачетные единицы, 72 часа.

Таблица 1а

Объем дисциплины (модуля) для очной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в часах)					Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по разделам
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	КСР	СР	
1.	Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре.	6	2	2	-	-	18	Доклад
2.	Физическая культура в самоуправлении здоровьем. Физическая культура в повышении работоспособности. Физическая культура в двигательно-телесном совершенствовании.	6	3	3	-	-	18	Доклад
3.	Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре.	6	4	4	-	-	18	Доклад
			9	9	-	-	54	
Форма аттестации					Зачет			

Объем дисциплины (модуля) для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в часах)					Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по разделам
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	КСР	СР	
1	Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре.	6	-	1	-	-	21	Доклад
2	Физическая культура в самоуправлении здоровьем. Физическая культура в повышении работоспособности. Физическая культура в двигательном-телесном совершенствовании.	6	-	1	-	-	21	Доклад
3	Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре.	6	-	2	-	-	22	Доклад
			-	4	-	-	64	
Форма аттестации					Зачет (4 ч)			

5. Содержание лекционных занятий по темам (таблица 2а – очная форма, таблица 2б – заочная форма)

Таблица 2а

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема лекционного занятия	Краткое содержание	Индикаторы достижения компетенции
1.	Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре.	2	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке специалистов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

2.	Физическая культура в самоуправлении здоровьем. Физическая культура в повышении работоспособности. Физическая культура в двигательном-телесном совершенствовании.	3	Самоконтроль за состоянием своего организма, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.	Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре.	4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.	

Таблица 26

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема лекционного занятия	Краткое содержание	Индикаторы достижения компетенции
-------	-------------------	------	--------------------------	--------------------	-----------------------------------

1.	Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре.	-	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке специалистов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных, сферах жизни. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.	Физическая культура в самоуправлении здоровьем. Физическая культура в повышении работоспособности. Физическая культура в двигательном телесном совершенствовании.	-	Самоконтроль за состоянием своего организма, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.	Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре.	-	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

				нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.	
--	--	--	--	---	--

6. Содержание практических занятий (таблица 3а – очная форма, таблица 3б – заочная форма)

Таблица 3 а

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема практического занятия	Индикаторы достижения компетенции
1.	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке специалистов	2	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке специалистов	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	3	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

Таблица 3 б

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема практического занятия	Индикаторы достижения компетенции
1.	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке специалистов	1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке специалистов	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

7. Содержание лабораторных занятий

Учебным планом направления 09.03.02 проведение лабораторных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрено.

8. Самостоятельная работа (таблица 4а – очная форма, таблица 4б – заочная форма)

Таблица 4а

№ п/п	Темы, выносимые на самостоятельную работу	Часы	Форма СР	Индикаторы достижения компетенции
1.	Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре.	18	<i>Проработка материала, работа с литературой</i>	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.	Физическая культура в самоуправлении здоровьем. Физическая культура в повышении работоспособности. Физическая культура в двигательном-телесном совершенствовании.	18	<i>Проработка материала, работа с литературой</i>	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.	Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре.	18	<i>Проработка материала, работа с литературой, подготовка доклада</i>	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

Таблица 4б

№ п/п	Темы, выносимые на самостоятельную работу	Часы	Форма СР	Индикаторы достижения компетенции
1	Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре.	21	<i>Проработка материала, работа с литературой</i>	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2	Физическая культура в самоуправлении здоровьем. Физическая культура в повышении работоспособности. Физическая культура в двигательном-телесном совершенствовании.	21	<i>Проработка материала, работа с литературой</i>	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3	Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре.	22	<i>Проработка материала, работа с литературой, подготовка доклада</i>	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

8.1 Контроль самостоятельной работы (таблица 5а – очная форма, таблица 5б – заочная форма)

Таблица 5а

№ п/п	Темы, выносимые на самостоятельную работу	Часы	Форма КСР	Индикаторы достижения компетенции
1.	Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре.	-	Доклад	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.	Физическая культура в самоуправлении здоровьем. Физическая культура в повышении работоспособности. Физическая культура в двигательном-телесном совершенствовании.	-	Доклад	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.	Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре.	-	Реферат	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

Таблица 5б

№ п/п	Темы, выносимые на самостоятельную работу	Часы	Форма КСР	Индикаторы достижения компетенции
1.	Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре.	-	Доклад	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.	Физическая культура в самоуправлении здоровьем. Физическая культура в повышении работоспособности. Физическая культура в двигательном-телесном совершенствовании.	-	Доклад	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.	Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре.	-	Реферат	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

9. Использование рейтинговой системы оценки знаний

При оценке результатов деятельности студентов 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.

При изучении указанной дисциплины предусматривается выполнение лабораторных работ, тестирования, реферата и расчетных работ. За эти контрольные точки студент может получить минимальное и максимальное количество баллов (см. таблицу). За Экзамен студент может получить максимальное количество баллов – 5. В итоге максимальный рейтинг за изучение дисциплины составляет 100 баллов (таблица 6).

Таблица 6

Оценочные средства	Очная форма			Заочная форма		
	Кол-во	Min, баллов	Max, баллов	Кол-во	Min, баллов	Max, баллов
Лабораторная работа	5	36	60	4	30	50
Контрольная работа	-	-	-	1	6	10
Экзамен		24	40		24	40
Итого		60	100		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. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. 2-е изд.	ЭБС «Юрайт» URL: https://urait.ru/bcode/473

Москва: Издательство Юрайт, 2020. 160 с.	770 Доступ с любой точки Интернет после регистрации с IP-адресов БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»
2. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие: [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсева. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. 106 с.	ЭБС «Университетская библиотека online» URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425 72425 Доступ с любой точки Интернет после регистрации с IP-адресов БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»
3. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др.; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. 372 с.	ЭБС «Университетская библиотека online» URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592 77592 Доступ с любой точки Интернет после регистрации с IP-адресов БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»

10.2 Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

Дополнительные источники информации	Кол-во экз.
4. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. М: Издательство Юрайт, 2020. 531 с.	ЭБС «Юрайт» URL: https://urait.ru/bcode/469368 368 Доступ с любой точки Интернет после регистрации с IP-адресов БФ ФГБОУ ВО «КНИТУ»

В том числе учебники, учебные пособия, учебно-методические пособия, учебно-методические указания, монографии, практикумы, тексты лекций, сборники конференций.

10.3 Электронные источники информации

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» в качестве электронных источников информации, рекомендуется использовать следующие источники:

Научная Электронная Библиотека (НЭБ) – Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

ЭБС «БиблиоТех» – Режим доступа: <https://kstu.bibliotech.ru> по номеру читательского билета

ЭБС «Лань» – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/books/>

ЭБС «Университетская Библиотека Онлайн» – Режим доступа: <https://biblioclub.ru>

ЭБС «Юрайт» – Режим доступа: <https://urait.ru/>

Согласовано:

11.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

1. Виртуальная среда обучения КНИТУ - https://moodle.kstu.ru/?id_e=68073. Доступ по логину-пароллю регистрации в КНИТУ.

2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (раздел Инфокоммуникационные системы и сети и информационные технологии) http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.75.6. Доступ свободный.

3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>. Доступ свободный.

4. Справочная правовая система Консультант Плюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила - <http://www.consultant.ru>

5. Электронные версии периодических изданий, размещенные на сайте информационных ресурсов www.polpred.com.

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием:

1. Учебные столы, стулья;
2. Учебная доска;
3. Компьютерные столы, стулья.

техническими средствами обучения:

1. Персональные компьютеры;
2. Мультимедийное оборудование.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой:

1. Персональный компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационную среду КНИТУ.

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

1. MOODLE – Виртуальная среда обучения КНИТУ;
2. MS Teams: <https://products.office.com/ru-ru/microsoft-teams/download-app>;
3. Управленческое ПО «Ваш финансовый аналитик 2: Сетевой»;
4. Управленческое ПО, 1С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях;
5. MS Office 2007 Russian (от 16.10.2008г. лицензия № 44684779);
6. MS Office 2007 Professional Russian (от 16.10.2008г. лицензия № 44684779), MS Win Home 10 64 Bin Russian (от 15.02. 2018);
7. MS Office Home and Student 2016 Bin Russian (от 15.02. 2018).

13. Образовательные технологии

Количество занятий *27 часов*, проводимых в интерактивных формах.

Основные интерактивные формы проведения учебных занятий:

- творческие задания;
- работа в малых группах;
- дискуссия;
- обучающие игры (ролевые игры, имитации, деловые игры и образовательные игры);

- изучение и закрепление нового материала на интерактивной лекции (лекция-беседа, лекция – дискуссия, лекция с разбором конкретных ситуаций, лекция с заранее запланированными ошибками, лекция- пресс-конференция, мини-лекция);
- эвристическая беседа;
- разработка проекта (метод проектов);
- системы дистанционного обучения.

Лист переутверждения рабочей программы

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт»

(наименование дисциплины)

по направлению 09.03.02 «Информационные системы и технологии»

(шифр)

(название)

для профиля «Информационные системы и технологии»

для набора обучающихся 2020 года

пересмотрена на заседании кафедры МГД

(наименование кафедры)

№ п/ п	№ раздела внесения изменений	Дата внесения изменений	Содержание изменений	Подпись разработчика РП Галиева Э.Р.	Подпись заведующего кафедрой Рахимова Г.М.	Подпись начальника УМО Ахмедзянова Ф.К.