

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»

Р.Ф. Хамидуллин

«29» май 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине Физическая культура и спорт

Направление подготовки 18.03.01 «Химическая технология»

Профиль/специализация «Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов»

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	-	0,06
Практические занятия	9	0,25	4	0,05
Самостоятельная работа	54	1,5	64	1,78
Форма аттестации	Зачет	-	зачет	0,11
Всего	72	2	72	2

Бугульма, 2022 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования № 922 от 07.08.2020 г. по направлению подготовки 18.03.01 «Химическая технология» для профиля «Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов», на основании учебного плана набора обучающихся 2022 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 18 мая 2022 г. № 9

Зав. кафедрой МГД, доцент

  
(подпись)

Ахмедзянова Ф.К.  
(Ф.И.О.)

### СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания кафедры ХТОМ, реализующей подготовку основной образовательной программы от 18 мая 2022 г. № 9

Зав. кафедрой ХТОМ, профессор

  
(подпись)

Хамидуллин Р.Ф.  
(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 высшего профессионального образования**

Дисциплина Б1.Б.05 «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. Для успешного освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» бакалавр по направлению подготовки 18.03.01 «Химическая технология» должен освоить материал предшествующих дисциплин:

- а) Б1.Б.09 «Безопасность жизнедеятельности»;
  - б) Б1.В.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту.
- Знания, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» могут быть использованы при выполнении и защите выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты.

## **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:**

### **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 оказание 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 для очной формы обучения составляет 2 зачетных единицы, 72 часа; для заочной формы обучения составляет 2 зачетных 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	Семинар (Практические занятия, лабораторные практикумы)	Лабораторные работы	КСР	СРС	
1.	Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре.	6	2	2	-	-	11	Доклад
2.	Физическая культура в самоуправлении здоровьем.	6	2	2	-	-	11	Доклад
3.	Физическая культура в повышении работоспособности.	6	2	2	-	-	12	Доклад

4.	Физическая культура в двигательном совершенствовании.	6	2	2	-	-	11	Доклад
5.	Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре.	6	1	1	-	-	9	Доклад
Форма аттестации								Зачет

Таблица 16

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	Семинар (Практические занятия, лабораторные практикумы)	Лабораторные работы	КСР	СРС	
1	Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре.	6	-	1	-	-	16	Доклад
2.	Физическая культура в самоуправлении здоровьем.	6	-	1	-	-	16	Доклад
3.	Физическая культура в повышении работоспособности.	6	-	1	-	-	16	Доклад
4.	Физическая культура в двигательном совершенствовании.	6	-	1	-	-	16	Коллоквиум, доклад
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.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

				Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре.	
2.	Физическая культура в самоуправлении здоровьем.	2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма к различным условиям внешней среды.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.	Физическая культура в повышении работоспособности.	2	Средства и методы физической культуры для повышения работоспособности	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.	Физическая культура в двигательном совершенствовании.	2	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.	Самопознание и	1	Основы методики	Мотивация и целенаправленность	УК-7.1, УК-7.2,

саморазвитие студента физической культуре.	в	самостоятельных занятий физическими упражнениями.	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.	УК-7.3
--	---	---	--	--------

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

Таблица 3а

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема семинара, практического занятия, лабораторного практикума	Индикаторы достижения компетенции
1.	Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре.	2	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке специалистов	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.	Физическая культура в самоуправлении здоровьем.	2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.	Физическая культура в повышении работоспособности.	2	Средства и методы физической культуры для повышения работоспособности	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.	Физическая культура в двигательно-телесном совершенствовании.	2	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.	Самопознание и саморазвитие студента в физической культуре.	1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

Таблица 3б

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Тема семинара, практического занятия, лабораторного практикума	Индикаторы достижения компетенции
1.	Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре.	1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке специалистов	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.	Физическая культура в самоуправлении здоровьем.	1	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

3.	Физическая культура в повышении работоспособности.	1	Средства и методы физической культуры для повышения работоспособности	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.	Физическая культура в двигательном-телесном совершенствовании.	1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

### 7. Содержание лабораторных занятий

Учебным планом направления 18.03.01 «Химическая технология» проведение лабораторных работ по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрено.

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

Таблица 4а

№ п/п	Темы, выносимые на самостоятельную работу	Часы	Форма СРС	Индикаторы достижения компетенции
1.	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке специалистов	11	Проработка материала, работа с литературой	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	11	Проработка материала, работа с литературой	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	12	Проработка материала, работа с литературой, подготовка доклада	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	11	Проработка материала, работа с литературой, подготовка к коллоквиуму	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	9	Проработка материала, работа с литературой, подготовка доклада	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

Таблица 4 б

№ п/п	Темы, выносимые на самостоятельную работу	Часы	Форма СРС	Индикаторы достижения компетенции
1.	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке специалистов	8	Проработка материала, работа с литературой	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	8	Проработка материала, работа с литературой	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	8	Проработка материала, работа с литературой,	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	8	Проработка материала, работа с литературой,	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8	Проработка материала, работа с литературой,	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
6.	Спорт. Индивидуальный выбор видов	8	Проработка материала,	УК-7.1, УК-7.2, УК-



	спорта или систем физических упражнений.		<i>работа с литературой,</i>	7.3
7.	Самоконтроль за состоянием своего организма, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	8	<i>Проработка материала, работа с литературой</i>	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	8	<i>Проработка материала, работа с литературой,</i>	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

### 8.1 Контроль самостоятельной работы

Учебным планом направления 18.03.01 «Химическая технология» контроль самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрен.

### 9. Использование рейтинговой системы оценки знаний.

При оценке результатов деятельности обучающихся 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. Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов. (см. таблицу 5).

Таблица 5

<i>Оценочные средства</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Min, баллов</i>	<i>Max, баллов</i>
<i>Текущая работа</i>	<i>6</i>	<i>28</i>	<i>50</i>
<i>Зачет</i>	<i>1</i>	<i>32</i>	<i>50</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» в качестве основных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу.

<b>Основные источники информации</b>	<b>Кол-во экз.</b>
1. Муллер Арон Беркович, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА : Учебник и практикум / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. — М. : Издательство Юрайт, 2014. — 424 . — (Бакалавр. Прикладной курс). ISBN 978-5-9916-3778-7 : 84.00	ЮРАЙТ .— 424

.— <URL: <a href="http://www.biblio-online.ru/thematic/?id=urait.content.2C3FF524-D6F7-4368-8B2F-002DE9962699&amp;type=c_pub">http://www.biblio-online.ru/thematic/?id=urait.content.2C3FF524-D6F7-4368-8B2F-002DE9962699&amp;type=c_pub</a> >.	
2. Письменский Иван Андреевич, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА : Учебник / Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. — М. : Издательство Юрайт, 2014 ЮРАЙТ .— 493 .— (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-4015-2 : 106.00 .— <URL: <a href="http://www.biblio-online.ru/thematic/?id=urait.content.322CE776-DAFC-4D93-A377-C9882E689028&amp;type=c_pub">http://www.biblio-online.ru/thematic/?id=urait.content.322CE776-DAFC-4D93-A377-C9882E689028&amp;type=c_pub</a> >.	ЮРАЙТ .— 493

### 11.2 Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

Дополнительные источники информации	Кол-во экз.
Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. — 384 с.	Феникс, 2003.
Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.	НИЦ ИНФРА-М, 2014.
Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и мочевого выделения: учебное пособие / Казантинова Г.М. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 88 с.	Волгоградский ГАУ, 2015

### 11.3 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:**

Библиотекарь

*Хуснутдинова*

А.В. Хуснутдинова

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

1. Виртуальная среда обучения КНИТУ - [https://moodle.kstu.ru/?id\\_e=68073](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](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](http://www.polpred.com).

## ***12. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).***

Занятия практического типа проводятся в универсальном спортивном зале, оборудованном баскетбольной и волейбольной площадками, зале гимнастики, лыжной базе, бассейне и открытом стадионе.

## ***13. Образовательные технологии***

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья: - создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей; - создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры; - создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально; - применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий; - применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы; - применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля; - увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: - продолжительности сдачи зачёта, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут; - продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут; - продолжительности выступления обучающегося

### Лист переутверждения рабочей программы

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт»  
по направлению 18.03.01 «Химическая технология»  
для профиля «Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов»  
для набора обучающихся 2022 года  
пересмотрена на заседании кафедры Менеджмента и гуманитарных дисциплин

№ п/п	№ раздела внесения изменений	Дата внесения изменений	Содержание изменений	Подпись разработчика РП	Подпись заведующего кафедрой	Подпись начальника УМО