

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(КазГАСУ)

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по образовательной деятельности  
\_\_\_\_\_ И.Э.Вильданов

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.03 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

*(индекс и наименование дисциплины из учебного плана)*

Направление подготовки

**ДЛЯ ВСЕХ НАПРАВЛЕНИЙ**

*(код и наименование направления подготовки )*

**Направленность (профиль) подготовки**

**ДЛЯ ВСЕХ НАПРАВЛЕННОСТЕЙ (ПРОФИЛЕЙ)**

*(наименование направленности подготовки)*

**Квалификация выпускника**

бакалавр

**Форма обучения**

очная

**Год набора 2021**

**Кафедра**  
физического воспитания  
и спорта

г. Казань - 2021 г.

### Аннотация рабочей программы дисциплины

<p style="text-align: center;">Дисциплина «<b>Физическая культура и спорт</b>»  место дисциплины - обязательная часть Блока 1. Дисциплины (модули)  трудоемкость - 2 ЗЕ/ 72 часа  форма аттестации - зачет</p>	
Цель освоения дисциплины	формирование социально - личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование разнообразных средств физической культуры спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Знания, умения и навыки, получаемые в процессе освоения дисциплины	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оздоровительные системы физического воспитания;</li> <li>- оздоровительные индивидуально подобранные комплексы</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью понимания влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;</li> <li>- способностью выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.</li> </ul>
Краткая характеристика дисциплины (основные блоки и темы)	<p>Раздел 1. Теоретический</p> <p>Физическая культура как учебная дисциплина в вузе.</p> <p>Биологические основы физической культуры.</p> <p>Раздел 2. Практический</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>Атлетическая подготовка</p> <p>Волейбол</p> <p>Баскетбол</p> <p>Гимнастика</p> <p>Лыжная подготовка Легкая атлетика</p>

## ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование универсальных компетенции студентов, обеспечивающей целевое использование разнообразных средств физической культуры спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### 1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

В результате освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования (далее – ОПОП ВО) бакалавриата для всех направлений обучающийся должен овладеть следующими результатами по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Таблица 1.1. Карта формирования компетенций по дисциплине

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП <i>Содержание компетенций</i>	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
<b>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>		
УК-7.1.	Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	<b>Знать:</b> оздоровительные системы физического воспитания.
		<b>Уметь:</b> понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.
		<b>Владеть:</b> способностью понимания влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний
УК-7.2.	Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<b>Знать:</b> оздоровительные индивидуально подобранные комплексы.
		<b>Уметь:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.
		<b>Владеть:</b> способностью выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» рабочего учебного плана. Дисциплина содержательно связана с такими дисциплинами, как: «Безопасность жизнедеятельности», «Элективный курс по физической культуре». Изучается в 1 семестре на 1 курсе при очной форме обучения.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е. (72 акад. часа).

Распределение фонда времени по семестрам и видам занятий, а также часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся в соответствии с рабочим учебным планом представлено в таблице 3.1

Таблица 3.1.

Объем дисциплины по видам учебной работы (в акад. часах)

Вид учебной работы		Очная форма, акад. часы		
		Распределение часов	Семестр	Объем контактной работы
			1	
<b>Аудиторные занятия (всего) в том числе:</b>		<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
- лекции (Л)		2	2	2
- практические занятия (ПЗ)		30	30	30
<b>Самостоятельная работа (всего), в том числе:</b>		<b>31</b>	<b>31</b>	<b>-</b>
- реферат (Рф)		10	10	
- подготовка к практическим занятиям		11	11	-
подготовка к зачету		10	10	-
<b>Контроль</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	<b>-</b>
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>1</b>
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>академические часы</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>33</b>
	<b>зачётные единицы</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины структурируется по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий для очной формы обучения.

Таблица 4.1

Содержание занятий лекционного типа (лекции) для очной формы обучения

Наименование разделов и тем лекций	Объем, акад. часы
<b>Раздел 1. Теоретический</b>	
<i>Тема 1</i> Физическая культура как учебная дисциплина в вузе.	2
<i>Тема 2:</i> Биологические основы физической культуры.	
<b>ИТОГО</b>	<b>2</b>

Таблица 4.2 Лабораторные занятия для очной формы обучения

Учебным планом не предусмотрены.

Таблица 4.3

## Практические занятия для очной формы обучения

Наименование занятий	Кол-во акад. часов, для формы обучения очной
ПЗ 1 Легкая атлетика тренировка бега на 100 м.	2
ПЗ 2 Легкая атлетика контроль бега на 100 м и 1000м	2
ПЗ 3 Атлетическая подготовка разучивание и тренировка сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2
ПЗ 4 Атлетическая подготовка разучивание и тренировка прыжки со скакалкой.	2
ПЗ 5 Волейбол тренировка верхней передачи мяча двумя руками.	2
ПЗ 6 Баскетбол тренировка в ведение мяча	2
ПЗ 7 Гимнастика разучивание комплекса вольных упражнений №1	2
ПЗ 8 Лыжная подготовка разучивание классического хода	2
ПЗ 9 Лыжная подготовка тренировка классического хода	2
ПЗ 10 Лыжная подготовка совершенствование классического хода	2
ПЗ 11 Легкая атлетика разучивание прыжка с места	2
ПЗ 12 Атлетическая подготовка разучивание жима штанги лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, прыжки со скакалкой.	2
ПЗ 13 Волейбол разучивание нижней передачи мяча двумя руками.	2
ПЗ 14 Баскетбол. Разучивание броска по кольцу с любой дистанции.	2
ПЗ 15 Гимнастика. Разучивание комплекса вольных упражнений №2.	2
<b>ИТОГО</b>	<b>30</b>

Таблица 4.4

## Самостоятельная работа студента для очной формы обучения

Вид работы	Название (содержание работы)	Кол-во акад. часов, для формы обучения
Реферат №1	Согласно индивидуальному заданию	10
–изучение основной и дополнительной литературы, подготовка к практическим занятиям		11
–подготовка к зачету		10
<b>ИТОГО</b>		<b>31</b>

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1. Виды и формы контроля по дисциплине

Контроль уровня усвоенных знаний, освоенных умений и приобретенных навыков (владений) осуществляется в рамках текущего и промежуточного контроля в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся в КГАСУ.

Текущий контроль освоения компетенций по дисциплине проводится при изучении теоретического материала, выполнении заданий на практических занятиях. Текущему контролю

подлежит посещаемость студентами аудиторных занятий и работа на занятиях.

Итоговой оценкой освоения дисциплинарных компетенций (результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт») является аттестация в форме зачета, проводимая с учетом результатов текущего контроля в 1 семестре (очная форма обучения).

Таблица 5.1.

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Оценочные средства	
			наименование оценочного средства	количество заданий или вариантов
1	Раздел 1	УК-7	Рф.№1	20
3	Все разделы	УК-7	зачет	20

Полный комплект оценочных средств для оценки знаний, умений и навыков находится на кафедре «Физического воспитания и спорта» (у ведущего преподавателя).

## 5.2. Типовые задания и материалы для оценки сформированности компетенции в процессе освоения дисциплины

Таблица 5.2

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Контролируемые результаты освоения компетенции (или ее части)	Формулировка типового контрольного задания или иного материала, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности
<b>УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.</b>	
<b>Знать:</b> оздоровительные системы физического воспитания.	Тест: В структуру физической культуры входят такие компоненты, как. -: физическое образование, спорт, физическая направленность -: физическое образование, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация -: физическое развитие, отдых, спорт, восстановление.
<b>Уметь:</b> понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	1. Тестирование скоростно-силовых качеств. 1.1. Прыжки в длину с места. 1.2. Бег 100 метров.
<b>Владеть:</b> способностью понимания влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Техникой владения волейбольного мяча. Техникой владения баскетбольного мяча.
<b>УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры</b>	
<b>Знать:</b> оздоровительные индивидуально подобранные комплексы.	Тест: В структуру физической культуры входят такие компоненты, как. -: физическое образование, спорт, физическая направленность -: физическое образование, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация -: физическое развитие, отдых, спорт, восстановление.
<b>Уметь:</b> выполнять индивидуально	1. Тестирование общей выносливости.

Контролируемые результаты освоения компетенции (или ее части)	Формулировка типового контрольного задания или иного материала, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности
подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	1.1. Бег 2 км (девушки), 3 км (юноши). 1.2. Бег 30 минут (без перехода на ходьбу). 1.3. Лыжи 3 км (девушки), 5 км (юноши).
<b>Владеть:</b> способностью выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Техникой владения футбольного мяча. Техникой владения прыжков со скакалкой.

### 5.3 Критерии оценивания уровня сформированности компетенций

Оценка результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» в форме уровня сформированности компонентов знать, уметь, владеть заявленных дисциплинарных компетенций проводится по 2-х балльной шкале оценивания путем сто процентного контроля во время зачета и является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки.

Оценка выполнения спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во время выполнения всех тестовых упражнений вынесенных на зачетную сессию, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Оценка выполнения общей физической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во время выполнения всех контрольных упражнений за учебный семестр, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Табл.5.3.1.

Уровень средней суммарной оценки в баллах установленный для сдачи практической части зачета.

Оценка спортивно-технической подготовленности на зачете по физической культуре	удовлетвори тельно	хорошо	отлично
Средняя оценка упражнений выносимых на зачет. (в баллах)	2,5-3,5	3,5-4,5	4,5-5,0

Табл.5.3.2.

Уровень средней суммарной оценки в баллах установленный для выполнения тестов по общей физической подготовке.

Курс обучения	1 курс
Средняя оценка тестов общей физической подготовленности. (в баллах)	не ниже 1

Студентам разрешается заменить одно зачетное упражнение учебной программы в каждом семестре, которое не доступно им по состоянию здоровья, написанием реферата по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Таблица 5.3.3. Шкала оценивания зачета

Результат зачета	Критерии (дописать критерии в соответствии с компетенциями)
«зачтено»	Обучающийся показал знания основных положений дисциплины, умение решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе.
«не зачтено»	При ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях основных положений дисциплины, неумение с помощью преподавателя

	получить правильное решение конкретного практического задания из числа предусмотренных рабочей программой дисциплины
--	--

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Основная литература (учебники и учебные пособия)**

Таблица 6.1. Перечень основной учебной литературы

№ п/п	Наименование	Кол-во экз. в библиотеке
1	Физическая культура учебник / под ред. М.Я.Виленского. - 2-е изд. - М. КНОРУС, 2013. - 424с. - ISBN 978-5-406-02676-2	17 экз.
2	Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для студ.вузов / Евсеев, Юрий Иванович. - 5-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2008. - 378с. - ISBN 978-5-222-14464-0	94 экз.
3	Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учеб.пособие для студ.вузов / Виленский, Михаил Яковлевич, Горшков, Анатолий Григорьевич. - М. : Гардарики, 2007. - 218с. - ISBN 978-5-8297-0316-5	45 экз.
4	Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. — 111 с. — 978-5-7410-1674-9. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/71324.html">http://www.iprbookshop.ru/71324.html</a>	ЭБС IPRbooks

### **6.2. Дополнительная литература**

Таблица 6.2. Перечень дополнительной литературы

№ п/п	Наименование	Кол-во экз.
1	Мельникова Ю.А. Основы прикладной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.А. Мельникова, Л.Б. Спиридонова. Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003.- 68с. Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/64995.html">http://www.iprbookshop.ru/64995.html</a>	ЭБС IPRbooks
2	Ветков Н.Е. Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.- 126с. Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/61049.html">http://www.iprbookshop.ru/61049.html</a>	ЭБС IPRbooks
3	Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.-269с. Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/75608.html">http://www.iprbookshop.ru/75608.html</a>	ЭБС IPRbooks

## **7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1. Перечень ресурсов Интернет, необходимых для освоения дисциплины**



- 1.Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>.
- 2.Федеральный портал «Российское образование».: <http://www.edu.ru>.  
Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://www.infosport.ru>
- 3.Официальный сайт Олимпийского комитета России: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
- 4.Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики: [www.sport.minstm.gov.ru](http://www.sport.minstm.gov.ru)
- 5.Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан: <http://mdms.tatarstan.ru/>

## **7.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

1. Использование электронной информационно-образовательной среды университета.
2. Применение средств мультимедиа при проведении лекций для визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных видеофильмов.
3. Автоматизация поиска информации посредством использования справочных систем.
4. Организация взаимодействия со студентами с помощью электронной почты.

## **7.3. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса (при необходимости)**

При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение:

1. Текстовый редактор MicrosoftWord.
2. Электронные таблицы MicrosoftExcel.
3. Презентационный редактор MicrosoftPowerPoint.

При освоении данной дисциплины не предусмотрено использование специального программного обеспечения.

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается в течение 1 семестра. При планировании и организации времени, необходимого на изучение обучающимся дисциплины, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

Таблица 8.1. Рекомендации по организации самостоятельной работы студента

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Занятия лекционного типа (лекции)	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	При подготовке к практическим занятиям осуществлять тренировку упражнений в различных формах физической культуры (Утренняя Физическая Зарядка, самостоятельные занятия, физкульт паузы, прогулки, пробежки).
Самостоятельная	Важной частью самостоятельной работы является изучение основной

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
работа	литературы, ознакомление с дополнительной литературой.
Подготовка к зачету	Подготовка к зачету предполагает изучение основной и дополнительной литературы, изучение конспекта лекций.

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 9.1 Требования к условиям реализации дисциплины

№ п./п.	Вид учебной работы	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Лекции	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	Специализированная учебная мебель, технические средства обучения: мультимедийный проектор, мобильный ПК (ноутбук), экран
2	Практические занятия	Универсальный спортивный комплекс «Тозуче»	игровой зал, зал тяжелой атлетики, тренажерный зал, зал аэробики и карате, борцовский зал
3	Самостоятельная работа обучающихся	Помещение для самостоятельной работы обучающихся (компьютерный класс библиотеки).	Специализированная учебная мебель, компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.