

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



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

И.Э.Вильданов

23 06 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.05 Физическая культура и спорт**

**Направление подготовки**

08.03.01 Строительство

**Направленность (профиль)**

ВСЕ ПРОФИЛИ

**Квалификация выпускника**

бакалавр

**Форма обучения**

Заочная

**Год набора 2014**

**Кафедра**  
физического воспитания и спорта

г. Казань - 2018 г.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 08.03.01 Строительство (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от "12" марта 2015г. № 201 и рабочим учебным планом КазГАСУ.


**Разработал:**  
доцент кафедры  
физического воспитания и спорта  
к.п.н., доцент Болотников А.А.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры  
«Физического воспитания и спорта»

« 06 » 06 2018 г.

Протокол № 11

Заведующий кафедрой

 / Калманович В.Л. /

Рассмотрена и утверждена на заседании методической  
комиссии ИАиД "19" 06 2018 г.

Протокол № 4

Председатель комиссии  /Аитов Р.Р./

(подпись)

Рассмотрена и утверждена на заседании методической  
комиссии ИТС "21" 06 2018 г.

Протокол № 28

Председатель комиссии  /Смирнов Д.С./

(подпись)

Рассмотрена и утверждена на заседании методической  
комиссии ИЭиУС "18" 06 2018 г.

Протокол № 2

Председатель комиссии  /Загидуллина Г.М./

(подпись)

Рассмотрена и утверждена на заседании методической  
комиссии ИС "22" 06 2018 г.

Протокол № 2

Председатель комиссии  /Исаев А.В./

(подпись)

Рассмотрена и утверждена на заседании методической  
комиссии ИСТиИЭС "20" 06 2018 г.

Протокол № 5

Председатель комиссии  /Солдатов Д.А./

(подпись)

### Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» место дисциплины - базовая часть Блока 1. Дисциплины (модули) трудоемкость - 2 ЗЕ/ 72 часа, форма аттестации - зачет	
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	<b>ОК-8</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Знания, умения и навыки, получаемые в процессе освоения дисциплины	<b>Знать:</b> - основы физической культуры и здорового образа жизни <b>Уметь:</b> - использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>Владеть:</b> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств.
Краткая характеристика дисциплины (основные блоки и темы)	Раздел 1. Теоретический Физическая культура как учебная дисциплина в вузе. Биологические основы физической культуры. Раздел 2. Практический Легкая атлетика Атлетическая подготовка Волейбол Баскетбол Гимнастика Лыжная подготовка Легкая атлетика

### ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование социально-личностной 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 по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, обучающийся должен овладеть следующими результатами по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Таблица 1.1. Карта формирования компетенций по дисциплине

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП. Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> - основы физической культуры и здорового образа жизни.
		<b>Уметь:</b> - использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		<b>Владеть:</b> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОППО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой 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 заочной форме обучения

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е. (72 академ. 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 академ. часах)

Вид учебной работы	Трудоемкость, академ. часы		
	Распределение часов	Семестр	Объем контактной работы
		3	
<b>Аудиторные занятия (всего)</b> в том числе	<b>6</b>	<b>6</b>	-
- лекции (Л)	6	6	6
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	-
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет	зачет	-
<b>Общая трудоёмкость</b>	Академические часы	<b>72</b>	<b>6</b>
	зачётные единицы	<b>2</b>	-

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Таблица 4.1 Содержание занятий лекционного типа (лекции)

Наименование разделов и тем лекций	Кол-во академ. часов
<b>Раздел 1. Теоретический</b>	
Тема Физическая культура как учебная дисциплина в вузе.	<b>2</b>
Тема Биологические основы физической культуры.	<b>2</b>
Тема Здоровый образ жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2
<b>ИТОГО</b>	<b>6</b>

Таблица 4.2 Лабораторные занятия для очной, заочной формы обучения

Учебным планом не предусмотрены.

Таблица 4.3 Практические занятия для очной формы обучения

Учебным планом не предусмотрены.

Таблица 4.3 Практические занятия для заочной формы обучения

Учебным планом не предусмотрены.

Таблица 4.4 Самостоятельная работа студента для заочной формы обучения

Вид работы	Название (содержание работы)	Кол-во академ. часов
<b>Всего по текущей работе (Т)</b>		
- поиск и сбор информации по дисциплине в периодических печатных и интернет-изданиях, на официальных сайтах уполномоченных федеральных органов.		<b>6</b>
- изучение основной и дополнительной литературы, подготовка к практическим занятиям:		<b>60</b>
Легкая атлетика		10
Атлетическая подготовка		10

Вид работы	Название (содержание работы)	Кол-во акад. часов
Волейбол		10
Баскетбол		10
Гимнастика		10
Лыжная подготовка		10
<b>ИТОГО</b>		<b>66</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 самостоятельно. Текущему контролю подлежат 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 3 семестре.

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	ОК-8	Тесты	30
2	Раздел 2	ОК-8	Практические задания	5
3	Все разделы	ОК-8	Практические задания	35

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>ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	
Знать: - основы физической культуры и здорового образа жизни	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.
Уметь: - использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Тестирование скоростно-силовых качеств. 1.1. Прыжки в длину с места. 1.2. Бег 100 метров. 2. Тестирование общей выносливости. 2.1. Бег 2 км (девушки), 3 км (юноши). 2.2. Бег 30 минут (без перехода на ходьбу). 2.3. Лыжи 3 км (девушки), 5 км (юноши).
Владеть: - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств.	Техникой владения волейбольного мяча. Техникой владения баскетбольного мяча. 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 стопроцентного 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.

Таблица 5.3.1. Уровень средней суммарной оценки в баллах установленный для сдачи практической части зачета по физической культуре.

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

Таблица 5.3.2. Уровень средней суммарной оценки в баллах установленный для выполнения тестов по общей физической подготовке.

Курс обучения	2 курс
Средняя оценка тестов общей физической подготовленности. (в баллах)	не ниже 1

Студентам специального учебного отделения 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	20
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	100
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	48
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.

### 7.3. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса

При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение:

1. Текстовый редактор Microsoft Word.
2. Электронные таблицы Microsoft Excel.
3. Презентационный редактор Microsoft Power Point.

При освоении данной дисциплины не предусмотрено использование специального программного обеспечения.

### 7.4. Перечень информационно-справочных систем и профессиональных баз данных

В ходе реализации целей и задач дисциплины обучающиеся могут использовать возможности информационно-справочных систем и профессиональных баз данных.

1. <http://www.consultant.ru> - Справочная правовая система «Консультант Плюс»
2. <http://www.garant.ru> - Справочно-правовая система по законодательству РФ

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается в течение одного 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; пометить 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 работа	Важной частью самостоятельной работы является изучение основной 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.