

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Филиал ТИУ в г. Ноябрьске

Кафедра Прикладной математики и естественнонаучных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина **Физическая культура и спорт**
направление 23.03.03 Эксплуатация транспортно-
технологических машин и комплексов
профиль Автомобили и автомобильное хозяйство
квалификация бакалавр
программа прикладного бакалавриата
форма обучения: очная

Курс 1

Семестр 1,2

Аудиторные занятия- 35 час, в т.ч.:

Лекции – 17 час.

Практические занятия – 18 час.

Лабораторные занятия – не предусмотрены.

Самостоятельная работа – 37 час., в т.ч.:

Курсовая работа (проект) - не
предусмотрено

Расчетно-графические работы - не предусмотрены


Контрольная работа - не предусмотрены

Вид промежуточной аттестации:

Зачет – 1,2 семестр

Общая трудоемкость - 72/2 (часов, зач. ед.)

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 года № 1470

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры ПМЕНД
Протокол № 9 от «15» мая 2019 г.
Заведующий кафедрой ПМЕНД  О.С. Тамер

№ 9 от «15» мая 2019 г

Рабочую программу разработали:

Г.В. Пасько, ассистент


(подпись)

1. Цели и задачи изучения дисциплины

Дисциплина Физическая культура и спорт относится к базовой части и имеет своей целью изучение и освоение физического воспитания обучающихся, способствует формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления

здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП

В высших учебных заведениях Физическая культура и спорт представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки обучающихся в течение всего периода обучения дисциплина Физическая культура и спорт входит в базовую часть Блока 1 учебного плана.

Данная дисциплина позволяет использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Для полного освоения данной дисциплины обучающиеся должны знать следующие дисциплины школьного курса: История, Основы безопасности жизнедеятельности.

Знания по дисциплине Физическая культура и спорт необходимы обучающимся данного направления для освоения знаний по следующим дисциплинам: Безопасность жизнедеятельности .

3 Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины Физическая культура и спорт направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 1

Номер компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания	Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека	Навыками поддержания хорошей физической формы

4 Содержание дисциплины

Содержание дисциплины соответствует современному уровню развития науки, техники, культуры и производства и отражает перспективы их развития.

4.1 Содержание разделов и тем дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Раздел 1 Основы здорового образа жизни		
1	Тема 1.1 Общая характеристика физической культуры	Физическая культура в обеспечении здоровья. Т/Б при занятиях ф/к. основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
2	Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Ознакомление обучающихся с историей возникновения и норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
Раздел 2 Легкая атлетика		
3	Тема 2.1 Бег на спринтерские, средние и стайерские дистанции	Практические занятия Равномерный бег до 2000 метров. Контрольный норматив - бег 60 метров. Эстафетный бег 4 x 400 метров. Контрольный норматив - бег 100 метров. Эстафетный бег 4 x 100 метров. Контрольный норматив – бег 1000 метров. Равномерный бег до 3000 метров. Челночный бег 2x25. Челночный бег 4x25 Самостоятельная работа Закрепление и совершенствование техники и тактики спринтерского бега. Техника низкого старта и стартового разгона. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление и совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование общей выносливости
4	Тема 2.2 Прыжки в длину	Практические занятия Прыжок в длину с места. Контрольный норматив – прыжок в длину с места. Тройной прыжок в длину
Раздел 3 Игровые виды спорта		
5	Тема 3.1 Баскетбол	Практические занятия Ведение баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча. Остановка и повороты игрока. Броски баскетбольного мяча в

		<p>корзину. Штрафной бросок. Контрольный норматив – серия штрафных бросков в корзину. Перемещение игрока по площадке. Контрольный норматив - ведение баскетбольного мяча, 2 шага и бросок в корзину. Подбор мяча от щита. Отбор и перехват мяча. Закрепление техники основных элементов баскетбола</p> <p>Самостоятельная работа Закрепление техники игры в баскетбол. Совершенствование техники баскетбола. Закрепление тактических действий игры в баскетбол. Совершенствование тактики игры в баскетбол. Совершенствование скоростно-силовой выносливости</p>
6	Тема 3.2 Волейбол	<p>Практические занятия Подача мяча. Прием мяча снизу после подачи. Прием мяча сверху и снизу. Нападающий удар. Верхняя подача волейбольного мяча. Контрольный норматив – передача мяча сверху. Совершенствование основных элементов игры. Контрольный норматив - прыжок в высоту с места. Блокирование нападающего удара. Контрольный норматив – подача волейбольного мяча по зонам</p> <p>Самостоятельная работа Закрепление техники игры в волейбол. Совершенствование техники игры в волейбол. Закрепление тактических действий игроков в защите и нападении. Совершенствование тактики игры. Совершенствование прыгучести</p>
7	Тема 3.3 Мини-футбол	<p>Практические занятия Ведение мяча. Удары игрока. Контрольный норматив - челночный бег 8x25. Перехват мяча. Контрольный норматив: серия штрафных ударов. Обводка игрока. Скоростно-силовая подготовка игроков. Тактические действия игрока в нападении. Тактические действия игрока в нападении. Тактические действия игрока в защите. Закрепление техники основных элементов игры в мини-футбол</p> <p>Самостоятельная работа Закрепление техники игры в мини-футбол. Совершенствование техники игры в мини-футбол. Закрепление тактических действий игроков в защите и нападении. Совершенствование скоростно-силовых качеств Совершенствование тактики игры</p>
Раздел 4 Общая физическая подготовка		
8	Тема 4.1 Общая физическая подготовка	<p>Практические занятия Работа на тренажерах. Выполнение специального комплекса по ОФП. Контрольный норматив – подтягивание на высокой и низкой перекладине. Выполнение специального комплекса по ОФП. Контрольный норматив – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполнение специального комплекса по ОФП. Работа на тренажерах. Контрольный норматив - поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполнение специального комплекса по ОФП. Контрольный норматив - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Контрольно-тестовые упражнения</p> <p>Самостоятельная работа Совершенствование силовой подготовки. Совершенствование скоростных качеств Совершенствование общей выносливости Работа над рефератом по избранному виду спорта</p>

4.2 Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми

(последующими) дисциплинами

Таблица 3

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин			
		1	2	3	4
1	Безопасность жизнедеятельности	+	+	+	+

4.3 Разделы (модули), темы дисциплины и виды занятий

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Основы здорового образа жизни	4	4	-	10	28
2	Игровые виды спорта	4	4	-	10	18
3	Легкая атлетика	4	4	-	10	18
4	Общая физическая подготовка	5	6	-	7	18
	Итого	17	18		37	72

5 Перечень лекционных занятий

Таблица 5

№	№ раздела (модуля) и темы дисциплины	Наименование лекции	Трудо емкость (часы)	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1	Раздел 1 Тема 1	Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся. Социокультурное развитие личности.	4	ОК-8	Вводная лекция, лекция-информация
2	Раздел 1 Тема 2	Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания. Психофизиологические основы физической культуры.	4	ОК-8	Лекция-информация, учебный диалог

3	Раздел 1 Тема 3	Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе.	4	ОК-8	Лекция-информация, учебный диалог
4	Раздел 1 Тема 4	Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта.	5	ОК-8	Лекция-информация, учебный диалог
Итого:			17		

6 Перечень тем практических занятий

Таблица 5

№	№ раздела (модуля) и темы дисцип.	Наименование практических занятий	Трудоемкость	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1	1.1	Оформление дневника самоконтроля	4	ОК-8	Определение адаптационного потенциала человека.
	1.2	Методика проведения дыхательной гимнастики	4		Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) Определение адаптационного потенциала человека.
4	4.1	Методика проведения комплекса упражнений	4		Составление программы физического самовоспитания и развития физического и интеллектуального потенциала личности
	4.2	Методика проведения основных тестов для оценки уровня физического развития студентов	6		Ситуационный метод с элементами деловой игры
Всего:			18		

7 Перечень тем самостоятельной работы

Таблица 6

№	№ раздела (модуля) и темы дисцип.	Наименование тем	Трудоемкость	Виды контроля	Форм. компет
1	Раздел 1,3 Тема 1	Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся. Социокультурное развитие личности.	5	Тестирование в системе поддержки учебного процесса	ОК-8
2	Раздел 1,3 Тема 2	Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания. Психофизиологические основы физической культуры.	5	Тестирование в системе поддержки учебного процесса	
3	Раздел 1,3 Тема 3	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	10	Тестирование в системе поддержки учебного процесса	
4	Раздел 1,3 Тема 4	Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта.	10	Тестирование в системе поддержки учебного процесса	
5	Раздел 1,3 Тема 1-4	Подготовка к зачету по дисциплине	7	Зачет	
Всего:			37		

8 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрено.

9 Оценка результатов освоения учебной дисциплины

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и практического раздела программы. В каждом семестре обучающиеся выполняют не более 6 тестов, включая три обязательных теста контроля в каждом полугодии. Обучающиеся, завершивший обучение по дисциплине Физическая культура и спорт, должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям ФГОС.

Рейтинговая оценка знаний студентов (уровень бакалавриата)

Для обучающихся по дисциплине Физическая культура и спорт, предусматривающей зачет рейтинговая система оценки включает в себя накопительную систему баллов:

Виды контрольных мероприятий Рейтинговая система оценки по дисциплине Физическая культура и спорт для обучающихся 1 курса 1 семестра

Таблица 9

1 аттестация	2 аттестация	Баллы поощрения	Итоговая аттестация	Итого
0-35	0-35	0-5	0-25	100

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
1	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	0-1	1
2	Ознакомление обучающихся с историей возникновения и норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	1	1
3	Легкая атлетика Высокий и низкий старт	1	2
4	Равномерный бег до 2000 метров	2	2
5	Контрольный норматив - бег 60 метров	2	3
6	Эстафетный бег 4 x 400 метров	3	3
7	Контрольный норматив - бег 100 метров	5	4
8	Эстафетный бег 4 x 100 метров	3	4
9	Контрольный норматив – бег 1000 метров	5	5
10	Равномерный бег до 3000 метров	2	5
11	Челночный бег 2x25.	5	5
12	Челночный бег 4x25	5	6
ИТОГО за первую аттестацию:		35	
13	Прыжок в длину с места.	1	6
14	Контрольный норматив – прыжок в длину с места.	5	7
15	Контрольный норматив - тройной прыжок в длину	5	7
16	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	1	8
17	Передача баскетбольного мяча	1	8
18	Остановка и повороты игрока	1	9
19	Броски баскетбольного мяча в корзину	2	9

20	Штрафной бросок	2	10
21	Контрольный норматив – серия штрафных бросков в корзину	5	10
23	Контрольный норматив - ведение баскетбольного мяча, 2 шага и бросок в корзину.	5	11
25	Отбор и перехват мяча	1	11
26	Закрепление техники основных элементов баскетбола	3	12
ИТОГО за вторую аттестацию:		35	12
27	Поощрения (портфолио)	5	17
28	Итоговая аттестация / зачет	25	17
ВСЕГО за семестр		100	

**Рейтинговая система оценки
по дисциплине Физическая культура и спорт
для обучающихся 1 курса 2 семестра**

Таблица 10

1 аттестация	2 аттестация	3 аттестация	Баллы поощрения	Итоговая аттестация	Итого
0-20*	0-20*	0-30*	0-5	0-25	100

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
29	Волейбол. Подача мяча	2	1
30	Прием мяча снизу после подачи	2	1
31	Прием мяча сверху и снизу	2	2
32	Нападающий удар	2	3
33	Верхняя подача волейбольного мяча	2	3
34	Контрольный норматив – передача мяча с верху	2	4
35	Совершенствование основных элементов игры	2	5
36	Контрольный норматив - прыжок в высоту с места	2	5
38	Контрольный норматив – подача волейбольного мяча по зонам	4	6
ИТОГО за первую аттестацию:		20	
39	Мини-футбол. Ведение мяча.	1	7
40	Удары игрока	1	7
41	Контрольный норматив - челночный бег 8x25	4	8
42	Перехват мяча	1	8
43	Контрольный норматив: серия штрафных ударов	4	9
44	Обводка игрока	1	9
45	Скоростно-силовая подготовка игроков	2	10
46	Тактические действия игрока в нападении	1	10

47	Тактические действия игрока в защите	1	11
48	Закрепление техники основных элементов игры в мини-футбол	4	11
ИТОГО за вторую аттестацию:		20	
49	Общая физическая подготовка Работа на тренажерах.	1	12
50	Выполнение специального комплекса по ОФП		12
51	Контрольный норматив – подтягивание на высокой и низкой перекладине	5	13
52	Выполнение специального комплекса по ОФП	2	13
53	Контрольный норматив – сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	14
54	Выполнение специального комплекса по ОФП	2	14
56	Контрольный норматив - поднимание туловища из положения лежа на спине	5	15
57	Выполнение специального комплекса по ОФП	2	15
58	Контрольный норматив - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	5	16
59	Контрольно-тестовые упражнения	3	17
ИТОГО за третью аттестацию:		30	
60	Поощрения (портфолио)	5	18
61	Итоговая аттестация / зачет	25	18
ВСЕГО за семестр		100	

*Примечание: баллы в зачетно-экзаменационной ведомости фиксируются по накопительному принципу

Для зачета по дисциплине необходимо набрать 61 балл.

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

10.1 Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Учебная дисциплина Физическая культура и спорт

Форма обучения очная:

Кафедра Экономики, менеджмента и естественнонаучных дисциплин

Код, направление подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

1. Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Учебная, учебно-методическая литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство	Год издания	Вид издания	Вид занятия	Кол-во экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную лит-ру	Обеспеченность обучающихся лит-рой, %	Место хранения	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТИУ
Основная	Драгич О.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учебное пособие/О.А.Драгич, В.Я.Субботин, А.Л.Плосков, Л.Р.Полтавская. Тюмень: ТюмГНГУ, 2014.-231с.	2014	УП	Л, ПР, СРС	ЭР	25	100	ЭБС БИК ТИУ /Лань/	+
	Тихонов, А. М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [ЭР] : направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр / А. М. Тихонов, Д. Д. Кечкин. — Электрон. текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. — 104 с.	2013	УП	Л, ПР, СРС	ЭР	25	100	ЭБС «Iprbooks»	+
Дополнительная	Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 6-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2013.- 528с. – (Серия: Бакалавриат).	2013	У	Л, ПР, СРС	25	25	80	Филиал ТИУ в г. Ноябрьске	-

2 План обеспечения и обновления учебной и учебно-методической литературы

Учебная литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы	Вид занятий	Вид издания	Способ обновления учебных изданий	Год издания
Дополнительная	Практикум по дисциплине Физическая культура и спорт по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов	ПЗ	МУ	Ресурсы кафедры	2019

Зав. кафедрой ПМЕНД _____  О.С. Тамер

Библиотекарь 1-й категории _____  Н.П. Циркова

«15» мая 2019 г.

10.2 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Поисковые системы Internet: Яндекс, Гугл.

Система поддержки учебного процесса Eduson.

Интернет-ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks: <http://iprbookshop.ru>
2. Электронная библиотечная система «Лань».
3. Электронная библиотечная система «Юрайт».
4. Электронно-библиотечная система Elibrary

11 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 11

Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения дисциплины		
Наименование	Кол-во	Значение
Компьютеры в локальной сети университета	11	Проведение практических занятий и тестирование
Оборудование и инвентарь спортивного зала		Проведение практических занятий
дорожка беговая	1	Проведение практических занятий
велотренажер	1	Проведение практических занятий
скамья для пресса	2	Проведение практических занятий
скамья жима	1	Проведение практических занятий
универсальный снаряд для комплексного развития мышц	2	Проведение практических занятий
баскетбольные щиты и кольца;	1	Проведение практических занятий
волейбольные стойки с сеткой	1	Проведение практических занятий
гимнастическая стенка	1	Проведение практических занятий
Перечень программного обеспечения, необходимого для успешного освоения дисциплины		
Наименование	Кол-во	Значение
MS Office	11	Проведение практических занятий

