

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА**  
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(Филиал ТИУ в г.Ноябрьске)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала ТИУ  
в г. Ноябрьске

*С.П. Зайцева*  
С.П. Зайцева

05 2019 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины:	<b>Физическая культура и спорт</b>
направление	<b>13.03.02 Электроэнергетика и электротехника</b>
подготовки:	
направленность:	<b>Электроснабжение</b>
форма обучения:	<b>заочная</b>

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019 г. и требованиями ОПОП ВО по направлению: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, направленности (профилю): Электроснабжение к результатам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры прикладной математики и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 9 от «15» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ О.С. Тамер

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

Выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ А.В. козлов

«15» мая 2019 г.

Рабочую программу разработал:  
Г.В. Пасько, ассистент кафедры ПМЕНД



## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Целью** освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта.

**Задачи** дисциплины:

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня физического развития, с установкой на формирование собственного здоровья средствами физической культуры и спорта.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

**Знать:**

- основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений;
- средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности;
- особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса.

**Уметь:**

- использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни;
- оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастных нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку;
- осуществлять подбор физических упражнений для разминки и комплекса утренней гимнастики;
- осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышению ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды;
- использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях.

**Владеть:**

- современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности;
- техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием;
- техникой выполнения специальных упражнений, комплексов;
- техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий;
- техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии.

Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» служит основой для освоения дисциплин «Общая физическая подготовка» и «Прикладная физическая культура».

**3. Результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»**  
Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	<b>З.1:</b> знать основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
		<b>У.1:</b> уметь использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни
		<b>В.1:</b> владеть современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	<b>УК-7.2.</b> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	<b>З.2:</b> знать комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры
		<b>У.2:</b> уметь выполнять комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры
		<b>В.2:</b> владеть навыками выполнения индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.

**4. Объем дисциплины**

Общий объем дисциплины составляет **2** зачетные единицы, **72** часа.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Контроль	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
Заочная	1/2	-	10	-	58	4	Зачёт

**5. Структура и содержание дисциплины**

5.1. Структура дисциплины

**- заочная форма обучения (ЗФО)**

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Контроль	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб					
1	1	Лёгкая атлетика	-	2	-	14		16	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности,
2	2	Волейбол	-	2	-	12		14	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности,

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Контроль	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб					
3	3	Баскетбол	-	2	-	12		14	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности, реферат
4	4	Общая физическая подготовка	-	4	-	16		20	УК-6.1. УК-6.2.	Тестирование физической подготовленности, реферат
5	5	Зачет	-	-	-	4	4	8		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>58</b>	<b>4</b>	<b>72</b>		

## 5.2. Содержание дисциплины.

### 5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы)

#### **Раздел 1. Лёгкая атлетика**

Тема 1.1 Обучение основам техники бега.

Тема 1.2 Обучение основам техники прыжка в длину, с места.

#### **Раздел 2. Волейбол**

Тема 2.1 Обучение стойкам и перемещениям в волейболе

Тема 2.2 Обучение технике передачи волейбольного мяча

#### **Раздел 3. Баскетбол**

Тема 3.1 Обучение технике передвижений в баскетболе и передачи мяча

Тема 3.2 Обучение технике ведения и ловли баскетбольного мяча

Тема 3.3 Обучение технике ловли и передачи баскетбольного мяча

#### **Раздел 4. Общая физическая подготовка**

Тема 4.1 Обучение технике отжиманий от пола

Тема 4.2 Обучение технике наклона

Тема 4.3 Обучение технике подтягивания на высокой перекладине

## 5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий

### Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены

### Практические занятия

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час	Тема практического занятия
		ЗФО	
1	1	1	Совершенствование техники бега
		1	Обучение основам техники прыжков
2	2	2	Обучение технике игры в волейбол
3	3	2	Обучение технике игры в баскетбол
4	4	4	Развитие и совершенствование двигательных навыков и качеств
<b>Итого:</b>		<b>10</b>	

### Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

### Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СРС
		ЗФО		
1	1	14	Обучение основам техники бега. Обучение основам техники прыжка в длину, с места.	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала по разделам программы
2	2	12	Обучение стойкам и перемещениям в волейболе Обучение технике передачи волейбольного мяча	
3	3	12	Обучение технике передвижений в баскетболе и передачи мяча Обучение технике ведения и ловли баскетбольного мяча Обучение технике ловли и передачи баскетбольного мяча	
4	4	16	Обучение технике отжиманий от пола Обучение технике наклона Обучение технике подтягивания на высокой перекладине	
5	1 - 4	4	Зачет	Подготовка к зачету
<b>Итого:</b>		<b>58</b>		

5.2.4. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровая и соревновательная
- командная
- личностно-ориентированная
- практические занятия (работа в малых группах)

#### **6. Тематика курсовых работ/проектов**

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

#### **7. Контрольные работы**

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены

#### **8. Оценка результатов освоения дисциплины**

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
<b>Текущая аттестация</b>		
1	Работа на практических занятиях	0...60
2	Определение уровня физической подготовленности	0...40
	<b>ВСЕГО:</b>	0...100

#### **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

##### **Электронный ресурс:**

- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ <http://elib.tyuiu.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГНТУ <http://bibl.rusoil.net>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО «Ухтинский государственный технический университет» <http://lib.ugtu.net/books>
- Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа» <http://www.studentlibrary.ru>
- Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Издательство ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com>
- «Электронное издательство ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» <http://elibrary.ru/>
- Электронно-библиотечная система BOOK.ru <https://www.book.ru>

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

1. Microsoft Office Professional Plus
2. Windows 8

## **10. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины/модуля	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	Оборудование и инвентарь спортивного зала: дорожка беговая, велотренажер, скамья для пресса, скамья жима, универсальный снаряд для комплексного развития мышц, баскетбольные щиты и кольца; волейбольные стойки с сеткой, гимнастическая стенка	Комплект мультимедийного оборудования: проектор, экран, компьютер, акустическая система. Локальная и корпоративная сеть  -

## **11. Методические указания по организации СРС**

### **11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям**

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой игровых видов спорта, приобретают знания в области методики обучения, получают практические навыки по формированию физических качеств. Для повышения эффективности оздоровительных методов работы, обучающиеся должны иметь спортивную форму. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебно-методических пособиях:

1 : **Физическая культура и спорт**: методические указания по подготовке к практическим занятиям /сост. Г.В. Пасько; филиал ТИУ в г. Ноябрьске. Ноябрьск, 2020. - 28 с.

### **11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся заключается в теоретической подготовке тем по разделам программы. Она направлена на ознакомление с особенностями организации и проведения самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, изучению правил техники безопасности, основ санитарно-гигиенических требований к занятиям, а также формам и методам самоконтроля за физическими нагрузками. К самостоятельным заданиям по дисциплине относятся, выполнение, в свободное от учёбы время, различных форм физкультурно-спортивной деятельности и активного досуга, включая прохождение испытаний ВФСК ГТО, самостоятельное изучение литературы по здоровому образу жизни, использование методов контроля и самоконтроля за состоянием организма, при использовании физических нагрузок.

1. : **Физическая культура и спорт**: методические указания по самостоятельной работе обучающихся и изучению дисциплины/сост. Г.В. Пасько; филиал ТИУ в г. Ноябрьске. Ноябрьск, 2020. - 29 с.



## Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: **Физическая культура и спорт**

Код, направление подготовки: **13.03.02 Электроэнергетика и электротехника**

Направленность (профиль): **Электроснабжение**

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	<b>З.1: знать</b> основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Не знает основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Демонстрирует отдельные знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Демонстрирует достаточные знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Демонстрирует исчерпывающие знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
		<b>У.1: уметь</b> использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	Способен использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	Умеет использовать и применять средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	В совершенстве умеет использовать и применять средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни
		<b>В.1: владеть</b> современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Не владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Хорошо современными средствами и методами физкультурно - оздоровительной направленности	В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно - оздоровительной направленности
	<b>УК-7.2.</b> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздо-	<b>З.2: знать</b> комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Не знает комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знает отдельные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Хорошо знает комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	В совершенстве знает комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
	ровительной или адаптивной физической культуры.	<b>У.2: уметь</b> выполнять комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Не способен выполнять комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Способен выполнять комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры, испытывая при этом затруднения	Способен выполнять комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры, допуская при этом незначительные ошибки	Способен выполнять комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры
		<b>В.2: владеть</b> навыками выполнения индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Не владеет навыками выполнения индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Владеет навыками выполнения индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Хорошо владеет навыками выполнения индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	В совершенстве владеет навыками выполнения индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.

**КАРТА**  
**обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой**

Дисциплина: **Физическая культура и спорт**

Код, направление подготовки: **13.03.02 Электроэнергетика и электротехника**

Направленность (профиль): **Электроснабжение**

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество Экземпляров БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта ЭБС (+/-)
1	Драгич О. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов : учебное пособие / О. А. Драгич, В. Я. Субботин, А. Л. Плосков,. - Тюмень : ТюмГНГУ, 2014.-231 с. // ЭБС Лань [сайт]. - URL: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a> . - Текст: электронный.	Электр. ресурс	30	100	+
2	Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. //ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <a href="https://biblio-online.ru/book/">https://biblio-online.ru/book/</a> . - Текст: электронный.	Электр. ресурс	30	100	+
3	Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. //ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/book/">https://www.biblio-online.ru/book/</a> . - Текст: электронный.	Электр. ресурс	30	100	+
4	Барчуков И. С. Физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И. С. Барчуков; Под общ. ред. Н. Н. Маликова. - Изд. 6-е, стер. - Москва : Академия, 2013. - 528 с. - Текст: непосредственный.	Электр. ресурс	30	100	+

Заведующий кафедрой



О.С. Тамер

15 мая 2019 г.