

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



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала ТИУ
в г. Ноябрьске

С.П. Зайцева

05 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина **Физическая культура и спорт**
направление 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств
профиль Автоматизация технологических процессов и производств в нефтяной и газовой промышленности
квалификация бакалавр
программа академического бакалавриата
форма обучения: заочная
курс 1
семестр 2

Аудиторные занятия - 10 час., в т.ч.:

Лекции – 2 часа

Практические занятия – 8 часов

Лабораторные занятия – не предусмотрены

Занятия в интерактивной форме – 3 часа

Самостоятельная работа – 62 часа, в т.ч.:

Курсовая работа (проект) – не предусмотрена

Расчётно-графические работы – не предусмотрены

Контрольная работа – не предусмотрены

Вид промежуточной аттестации:

Зачет – 2 семестр

Общая трудоёмкость – 72/2 (часов/зач.ед.)

Ноябрьск 2019

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств (квалификация бакалавр) утверждённого Приказом № 200 Министерством образования и науки от 12.03.2015.


Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры ЭМЕНД

Протокол № 9 от «15» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой _____  О.С. Тамер

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

Выпускающей кафедрой _____  И. Козлов

«15» мая 2019 г.

Рабочую программу разработали:

Г.В. Пасько, ассистент



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-7	Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности 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	<p>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</p> <p>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</p>
4	Тема 2.2 Прыжки в длину	<p>Практические занятия Прыжок в длину с места. Контрольный норматив – прыжок в длину с места. Тройной прыжок в длину</p>
Раздел 3 Игровые виды спорта		
5	Тема 3.1 Баскетбол	<p>Практические занятия Ведение баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча. Остановка и повороты игрока. Броски баскетбольного мяча в 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 Поддача 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</p>

		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
		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
Раздел 4 Общая физическая подготовка		
8	Тема 4.1 Общая физическая подготовка	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 – сгибания 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
		Самостоятельная работа Совершенствование силовой подготовки. Совершенствование скоростных качеств Совершенствование общей выносливости Работа над рефератом по избранному виду спорта

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	-	2	-	15	17
2	Игровые виды спорта	-	2	-	15	17

3	Легкая атлетика	1	2	-	15	18
4	Общая физическая подготовка	1	2	-	17	20
	Итого	2	8		62	72

5 Перечень лекционных занятий

Таблица 5

№	№ раздела (модуля) и темы дисциплины	Наименование лекции	Трудоемкость (часы)	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1	Раздел 1 Тема 1	Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся. Социокультурное развитие личности.	-	ОК-7	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.	-	ОК-7	Лекция-информация, учебный диалог
3	Раздел 1 Тема 3	Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе.	1	ОК-7	Лекция-информация, учебный диалог
4	Раздел 1 Тема 4	Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта.	1	ОК-7	Лекция-информация, учебный диалог
Итого:			2		

6 Перечень тем практических занятий

Таблица 5

№	№ раздела (модуля) и темы дисцип.	Наименование практических занятий	Трудоемкость	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1	Раздел 3 Тема 1	Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся. Роль физической культуры в жизни человека.	2	ОК-7	Определение адаптационного потенциала человека.

2	Раздел 3 Тема 2	Диагностическая информативность психофизиологических тестов исследования и методов самоконтроля в процессе физической подготовки. Метод самооценки индивидуального здоровья. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	2	ОК-7	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) Определение адаптационного потенциала человека.
3	Раздел 3 Тема 3	Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.). Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	2	ОК-7	Составление программы физического самовоспитания и развития физического и интеллектуального потенциала личности
4	Раздел 3 Тема 4	Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта. Процесс формирования общекультурных и профессиональных компетенций обучающихся.	2	ОК-7	Ситуационный метод с элементами деловой игры
Всего:			8		

7 Перечень тем самостоятельной работы

№	№ 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.	10	Тестирование в системе поддержки учебного процесса	ОК-7
2	Раздел 1,3 Тема 2	Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания. Психофизиологические основы физической культуры.	10	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	ОК-7
4	Раздел 1,3 Тема 4	Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта.	12	Тестирование в системе поддержки учебного процесса	
5	Раздел 1,3 Тема 1-4	Подготовка к зачету по дисциплине	20	Зачет	
Всего:			62		

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:

**Рейтинговая система оценки
для обучающихся заочной формы обучения**

Таблица 9

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы
1.	Бег	30
2.	Баскетбол	30
3.	Общая физическая подготовка	40
Итого:		100

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

Кафедра **Прикладная математика и естественнонаучные дисциплины**

заочная


Код, направление подготовки **15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств**

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 занятий	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.Плюсков, Л.Р.Полтавская. Тюмень: ТюмГНГУ, 2014.-231с.	2014	УП	Л, ПР, СРС	ЭР	25	100	ЭБС БИК ТИУ /Лань/	+
	Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2018. — 188 с.	2018	УП	Л, ПР, СРС	ЭР	25	100	ЭБС БИК ТИУ /ЮРАЙТ/	+
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	20	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
Основная					
Дополнительная					

Зав. кафедрой ЭМЕНД  О.С. Тамер

Библиотекарь 1-й категории  Н.П. Циркова

«15» мая 2019г

10.2 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
1.	Электронный каталог/Электронная библиотека Тюменского индустриального университета http://webirbis.tsogu.ru/	
2.	Договор №09-16/19 от 18.10.2019 взаимного оказания услуг двухстороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГАОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина и ФГБОУ ВО «ТИУ» http://elib.gubkin.ru/	С 18.10.2019 по 16.10.2021
3.	Договор № Б124/2019/09-20/2019 от 20.12.2019 на оказание услуг по предоставлению двустороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО «УГНТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» http://bibl.rusoil.net	С 20.12.2019 по 18.12.2021
4.	Договор № 09-19/2019 от 12.12.2019 на оказание услуг двустороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО «УГТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» http://lib.ugtu.net/books	С 12.12.2019 по 10.12.2021
5.	Договор №5067 от 20.12.2019 на оказание услуг по предоставлению доступа к ресурсам базы данных «Научная электронная библиотека «eLibrary.ru»	С 01.01.2020 по 31.12.2020
6.	Договор №6631 – 20 от 29.12.2020 на оказание услуг по предоставлению доступа к ресурсам базы данных «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU»	с 01.01.2021 по 31.12.2021
7.	Гражданско-правовой договор № 6627-20 от 13.07.2020 с ООО «Политехресурс» http://www.studentlibrary.ru по предоставлению доступа к базе данных Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа»	С 01.09.2020 по 31.08.2021
8.	Гражданско-правовой №6628-20 от 10.08.2020 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPRbooks с ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа» http://www.iprbookshop.ru/	С 01.09.2020 по 31.08.2021
9.	Гражданско-правовой договор №6629-20 от 25.08.2020 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС с ООО «Издательство ЛАНЬ» http://e.lanbook.com	С 01.09.2020 по 31.08.2021
10.	Гражданско-правовой договор № 6630-20 от 25.08.2020 с ООО «КноРус медиа» на оказание услуг по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе BOOK.ru https://www.book.ru	С 01.09.2020 по 31.08.2021
11.	Гражданско-правовой договор №6632-20 от 25.08.2020 с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС www.biblio-online.ru , www.urait.ru	С 01.09.2020 по 31.08.2021
12.	Договор №101НЭБ/6258/09/17/2019 о подключении к Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки	С 29.10.2019 по 28.10.2024

11 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 11

Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения дисциплины

Наименование	Кол-во	Значение
Компьютеры в локальной сети университета	10	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	10 (лицензионный пакет)	Проведение практических занятий