

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Филиал ТИУ в г. Сургуте

Кафедра естественно-научных и гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель КСН

Захаров Н.С.

« 15 » 06. 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина Физическая культура и спорт
(название дисциплины)
направление/специальность 23.03.03 Эксплуатация транспортно-
технологических машин и комплексов
(наименование)
профиль: Сервис транспортных и транспортно-технологических машин
и оборудования (нефтегазодобыча)
квалификация бакалавр
(указывается специалист/ бакалавр/ магистр)
программа прикладной бакалавриат
форма обучения заочная
(очная, заочная)
курс 1
семестр 1

Аудиторные занятия 6 часов, в т.ч.:

Лекции – - часов

Практические занятия – 6 часов

Лабораторные занятия – - часов

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

Курсовая работа (проект) не предусмотрена

Расчетно-графические работы не предусмотрены

Контроль – 4 часов

Вид промежуточной аттестации:

Экзамен – - семестр

Зачет - 1 семестр

Общая трудоемкость 72,2 (часы, зач. ед.)

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов (уровень бакалавриата), приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 1470

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры естественно-научных и гуманитарных дисциплин

Протокол № 9 от « 08 » 06. 2020 г.
Заведующий кафедрой



Л.К. Иляшенко

СОГЛАСОВАНО:
И.о. заведующего
выпускающей кафедрой ЭТТМ



Р.А. Зиганшин

« 12 » 06. 2020 г.

Рабочую программу разработал:

Н.Л. Иванова, доцент кафедры ЕНГД, к.п.н.
(И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)



Цель и задачи дисциплины

Целью физического воспитания является формирование 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.

К задачам изучения дисциплины относят: формирование у обучающихся понимания социальной значимости физической культуры, спорта и их роли в развитии личности; изучение научно-биологических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических особенностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; 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.

Место данной дисциплины в структуре ОПОП

Физическая культура и спорт является дисциплиной базовой части основной профессиональной образовательной программы по направлению 23.03.03 Эксплуатация транспортно - технологических машин и комплексов. Код дисциплины: Б1.Б.13.

Знания по данной дисциплине необходимы при изучении таких дисциплин как: «Общая физическая подготовка», «Адаптивная физическая культура» и «Прикладная физическая культура».

Требования к результатам освоения дисциплины

Номер/ индекс компе- тенций	Содержание компетенции или ее части <i>(указываются в соответствии с ФГОС)</i>	В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков	Использовать методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

Содержание дисциплины
Содержание разделов учебной дисциплины

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение молодежи к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Общие правила поведения в условиях чрезвычайной ситуации. Общие принципы оказания первой помощи в чрезвычайных ситуациях
2	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды
3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и образа их жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью человека как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности учебного труда
5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия
6	Основы методики самостоятельных занятий	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организа-

	физическими упражнениями	ция самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями
--	--------------------------	--

Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ № разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин					
		1	2	3	4	5	6
1	Прикладная физическая культура	+	+	+	+	+	+
2	Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+
3	Адаптивная физическая культура	+	+	+	+	+	+

Разделы (модули), темы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Лекция	Практические занятия	Лабораторные занятия	Семинар	СРС	Всего
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке	-	1	-	-	10	11
2	Социально-биологические основы физической культуры	-	1	-	-	10	11
3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	-	1	-	-	10	11
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	-	1	-	-	10	11
5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	-	1	-	-	11	12
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	1	-	-	11	12
Контроль						4	4
Итого		-	6	-	-	66	72

Перечень семинарских, практических и/или лабораторных работ
Перечень семинарских работ

Учебным планом не предусмотрены.

Перечень практических занятий

Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные группы: основная, подготовительная, специальная-медицинская.

Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом состояния здоровья.

К *основной группе* относятся обучающиеся, не имеющие существенных отклонений в состоянии здоровья, к *подготовительной группе* – обучающиеся, физическое развитие которых характеризуется как удовлетворительное. В *специальные медицинские группы* зачисляются обучающиеся, имеющие проблемы со здоровьем, но имеющие рекомендации по данным медицинского обследования к занятиям физической культурой.

Перевод обучающихся в специальную медицинскую группу может проводиться в любое время учебного года в соответствии с медицинским заключением.

№ раздела	Темы практических занятий	Трудоемкость (часы)	Формируемые	Оценочные средства
1	Определение исходного уровня физической подготовленности. Приемы оказания первой помощи в условиях чрезвычайной ситуации	1	ОК-8	Тестирование технической подготовленности по видам двигательной активности, общефизической подготовленности
2	Тонизирующая тренировка. Функциональные пробы	1		
3	Круговая тренировка. Отношение молодежи к собственному здоровью	1		
4	Упражнения для профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления	1		
5	Общефизическая подготовка. Развитие силы, выносливости и гибкости, упражнения на растяжку мышц	1		
6	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	1		
	Итого за 1 семестр:	6		
	Итого за полный курс:	6		

Перечень тем для самостоятельной работы

Для обучающихся заочной формы обучения

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы	Наименование темы	Трудоемкость (час.)	Виды контроля	Формируемые компетенции
1	1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке	10	Составление комплекса упражнений для производственной гимнастики	ОК-8
2	2	Социально-биологические основы физической культуры	10		
3	3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	10		
4	4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	10		
5	5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	11		
6	6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	11		
		ИТОГО	62		

Перечень лабораторных работ

Учебным планом выполнение лабораторных работ не предусмотрено

Оценка результатов освоения дисциплины

*Рейтинговая система оценивания знаний обучающихся по дисциплине
«Физическая культура и спорт» направления 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-
технологических машин и комплексов», ЗФО*

I семестр (зачет)

№ п/п	Виды контрольных мероприятий	Кол-во баллов
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для производственной гимнастики	0-10
2	Сдача норм ГТО соответственно возрасту (один из трех уровней): <ul style="list-style-type: none">• бронза - «оценка 3»• серебро - «оценка 4»• золото - «оценка 5»	0-51 0-70 0-89
Всего:		0-100

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Учебная дисциплина Физическая культура и спорт
Кафедра/П(Ц)К естественно-научных и гуманитарных дисциплин
Код, направление подготовки/ специальность/ профессия 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Форма обучения:
очная: 1 курс 1-2 семестр
заочная: 1 курс 2 семестр

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 библиотеке филиала ТИУ в г. Сургуте	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Место хранения в библиотеке филиала ТИУ в г. Сургуте	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТИУ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Основная	Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата/А.Б.Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко – М.: Издательство Юрайт. 2014.- 424 с. https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7/fizicheskaya-kultura#page/2	2014	У	ПР, СРС	электр. вариант	75	100	https://biblio-online.ru	+
Дополнительная	Физическая культура и спорт: Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся всех направлений подготовки всех форм обучения / сост. Н. Л. Иванова; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2019. – 21 с.	2019	МУ	СРС	100+ электр. вариант	75	100	библиотека http://webirbis.tsogu.ru/	+
	Физическая культура и спорт: Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся всех направлений подготовки всех форм обучения / сост. Н. Л. Иванова; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2019. – 21 с.	2019	МУ	ПР	100+ электр. вариант	75	100	библиотека http://webirbis.tsogu.ru/	+

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
1	2	3	4	5	6
Основная					
Дополнительная	Методические указания к практическим занятиям	ПР	МУ	Ресурсы кафедры	2020

Зав. кафедрой



Л.К. Иляшенко

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Перечень договоров ЭБС ТИУ БИК		
Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия
2020/2021	Электронный каталог/Электронная библиотека Тюменского индустриального университета http://webirbis.tsogu.ru/	
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
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	

- ВФСК «ГТО» - Режим доступа: <http://www.gto-normy.ru> (дата обращения: 30.08.2020)
- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования» - Режим доступа: <http://fgosvo.ru> (дата обращения: 30.08.2020)
- FISU (International University Sports Federation) - Режим доступа <http://www.fisu.net> (дата обращения: 30.08.2020)

- Министерство спорта РФ - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 30.08.2020)
- Российский студенческий спортивный союз - Режим доступа: <http://studsport.ru/> (дата обращения: 30.08.2020)
- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - Режим па: <http://studsport.ru/> (дата обращения: 30.08.2020)

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Microsoft Windows (Договор №6714-20 от 31.08.2020 до 31.08.2021).

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия по физической культуре и спорту проводятся в арендуемом тренажерном зале.

Оборудование тренажерного зала

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в арендуемом тренажерном зале с применением следующего оборудования: Тренажеры: JOHNSON-5шт.; Универсал – 25 шт.; TECHNOGUM – 24 шт.; MB BARBEL – 3шт.; LIFE FITNESS – 6 шт.; VSPORT -1 шт.; PARABODY – 1 шт.; VISION FITNESS – 2 шт.; JW SPORT – 5 шт.; гимнастические скамейки - 4 шт.; велотренажеры – 8 шт.; штанги – 6 шт.; грифы для штанг – 2 шт.; штанги с изогнутым грифом – 2 шт.

**Дополнения и изменения
к рабочей учебной программе
по дисциплине
Физическая культура и спорт**
на 20__ / 20__ учебный год

В рабочую учебную программу вносятся следующие дополнения (изменения):

(либо делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений на данный учебный год)

Дополнения и изменения внес

Доцент кафедры ЕНГД _____ / Н.Л. Иванова
(должность, ученое звание, степень) (подпись)

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры /П(Ц)К ЕНГД _____ .

Протокол от «__» _____ 20__ г. № __

Заведующий кафедрой ЕНГД _____ / Л.К. Иляшенко
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

для рабочих программ ВО:

И.о. Зав. выпускающей кафедрой ЭТМ _____ / _____
(название кафедры) (подпись)

«__» _____ 20__ г.

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

Дисциплина: Физическая культура и спорт

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

Профиль: Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования (нефтегазодобыча)

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения (в баллах)			
		Менее 61	61 – 75	76 – 90	91 - 100
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков	Не знает теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков	Поверхностно знает некоторые теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков	Хорошо знает теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков	В совершенстве знает теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков
	Уметь: использовать методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	Не умеет использовать методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	Частично способен применять методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	Хорошо применяет методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, но имеет с этим некоторые затруднения	Способен в совершенстве применять методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни
	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Частично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	На достаточном уровне владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	В совершенстве владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности