

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 22.04.2024 15:58:59
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Председатель КСН
_____ А.В. Панфилов

« 10 » июня 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины: Физическая культура и спорт
Направление подготовки: 07.03.03 Дизайн архитектурной среды
Направленность (профиль): Проектирование интерьера
форма обучения: очная

Программа дисциплины разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019 г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки 07.03.03 Дизайн архитектурной среды, направленность (профиль): «Проектирование интерьера», к результатам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Протокол № 11 от «5» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой ДАС  А.И. Клименко

«10» июня 2019 г.

Рабочую программу разработал:

Доцент, к.б.н. доцент  С.И. Хромина

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 по направлению подготовки 07.03.03 Дизайн архитектурной среды, направленность (профиль): «Проектирование интерьера»

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

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
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7. З-1 Здоровьесберегающие технологии	З.1.1: Знать средства и методы физической культуры и спорта, для поддержания здоровья
	УК-7. У-1. Заниматься физической культурой и спортом.	У.1.1: Уметь использовать средства и методы физической культуры и спорта для укрепления физических кондиций
	УК-7.2. У-2. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У.2.1: Уметь осуществлять подбор физических упражнений для укрепления физических кондиций
	УК-7. В-1 Навыками самостоятельного использования методов укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности.	В.1.1: Владеть техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учётом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий

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.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
Очная	1/1	0	68	0	4	зачёт

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 семестр									
1	1	Лёгкая атлетика	0	17	0	1	18	УК-7 З-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности

2	2	Волейбол	0	17	0	1	18	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	0	17	0	1	18	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности
4	4	Общая физическая подготовка	0	17	0	1	18	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности
Итого:			0	68	0	4	72		

- **заочная форма обучения (ЗФО)** – не реализуется
- **очно-заочная форма обучения (ОЗФО)** - не реализуется.

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 технике низкого старта.
- Тема 1.3 Обучение технике высокого старта.
- Тема 1.4 Обучение технике поворота в беге.
- Тема 1.5 Обучение технике финиширования.
- Тема 1.6 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
- Тема 2.3 Обучение технике подачи 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
- Тема 3.4 Обучение технике бросков в баскетболе

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
- Тема 4.4 Обучение технике подтягивания на низкой перекладине
- Тема 4.5 Обучение технике сгибания туловища при переходе из положения лежа

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий

Лекционные занятия - лекционные занятия учебным планом не предусмотрены

Практические занятия

Таблица 5.2.1.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1 семестр					
1	1	4	0	0	Основы техники бега

2		2	0	0	Обучение технике низкого старта
3		2	0	0	Обучение технике высокого старта
4		2	0	0	Обучение технике поворота в беге
5		2	0	0	Обучение технике финиширования
6		4	0	0	Обучение основам техники прыжка в длину, с места
7	2	6	0	0	Обучение стойкам и перемещениям в волейболе
8		6	0	0	Обучение технике передачи волейбольного мяча
9		6	0	0	Обучение технике подачи волейбольного мяча
10	3	6	0	0	Обучение технике передвижений в баскетболе и передачи мяча
11		6	0	0	Обучение технике ведения и ловли баскетбольного мяча
12		6	0	0	Обучение технике ловли и передачи баскетбольного мяча
13		6	0	0	Обучение технике бросков в баскетболе
14	4	2	0	0	Обучение технике отжиманий от пола
15		2	0	0	Обучение технике наклона
16		2	0	0	Обучение технике подтягивания на высокой перекладине
17		2	0	0	Обучение технике подтягивания на низкой перекладине
18		2	0	0	Обучение технике сгибания туловища при переходе из положения лежа
Итого:		68	0	0	

Лабораторные работы - лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОФО		
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр						
1	1	1	0	0	Нормативы ВФСК ГТО Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала по разделам программы
2	2	1	0	0	Правила игры, разметка площадки. Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой неотложной помощи	
3	3	1	0	0	Правила игры, разметка площадки. Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой неотложной помощи	
4	4	1	0	0	Нормативы ВФСК ГТО Самоконтроль	
Итого:		4	0	0		

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

- игровая и соревновательная
- командная
- лично-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 Система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся представлена в таблице 8.2.1

Таблица 8.2.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
I текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	Зачет / Незачёт
2	Выполнение текущих контрольных нормативов	Зачет / Незачёт
	ИТОГ: за I текущую аттестацию	Зачет / Незачёт
II текущая аттестация		
3	Работа на практических занятиях	Зачет / Незачёт
4	Выполнение текущих контрольных нормативов	Зачет / Незачёт
	ИТОГ за II текущую аттестацию	Зачет / Незачёт

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
- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» <http://elibrary.ru/>
- Электронно-библиотечная система BOOK.ru <https://www.book.ru>

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	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	2	3
1	-	Спортивный зал №1 – баскетбольный: Стойка баскетбольная – 2 шт; Табло электронное б/б – 1 шт; Трибуна 7 м. – 2 шт. Трибуна 5 м. – 2 шт.

		Сети заграждения – 4 шт. Стол настольного тенниса – 1 шт. Мяч баскетбольный -15 шт.
2	-	<u>Спортивный зал №2 – волейбольный:</u> Стойка волейбольная – 2 шт Табло электронное в\б – 1 шт Вышка судейская – 2 шт Кольцо б\б – 2 шт Скамья гимнастическая – 4 шт Антенна с карманами волейбол – 1 шт Сетка профессиональная для игр – 1 шт; Шведская стенка -18 шт, Баннер ТИУ – 2 шт Мяч волейбольный – 15 шт.
3	-	Локальная и корпоративная сеть, компьютер

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. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по волейболу «Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения/А.А. Пахомов., А.П. Ларионов., Т.А. Бубнова., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 95с.

2. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по баскетболу «Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / В.А. Рассамахин, О.В. Остяков, Н.В. Толстова, С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82 с.

3. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по легкой атлетике «Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / Т.А. Парфёнова., С.А. Утусиков., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2012. – 84 с.

4. Методические указания для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу «Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований» для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения / Ю.М. Минаков., В.Н. Ермаков., Д.Х. Тимшанова. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82 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 самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, изучению правилам техники безопасности, основам санитарно-гигиенических требований к занятиям, а также формам и методам самоконтроля за физическими нагрузками. К самостоятельным заданиям по дисциплине относится, выполнение, в свободное от учёбы время, различных форм физкультурно-спортивной деятельности, включая прохождение испытаний ВФСК ГТО, самостоятельное изучение литературы по здоровому образу жизни.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Код, направление подготовки: 07.03.03 Дизайн архитектурной среды

Направленность (профиль): Проектирование интерьера

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	З.1.1: Знать средства и методы физической культуры и спорта, для поддержания здоровья	Не знает средств и методов физической культуры и спорта, для поддержания здоровья	Знает средства и методы физической культуры и спорта, но не использует для поддержания здоровья	Знает средства и методы физической культуры и спорта, использует их для поддержания здоровья	Хорошо знает средства и методы физической культуры и спорта, активно использует их для поддержания здоровья
	У.1.1: Уметь использовать средства и методы физической культуры и спорта для укрепления физических кондиций	Не умеет использовать средства и методы физической культуры и спорта для укрепления физических кондиций	Умеет использовать средства и методы физической культуры и спорта, но не использует их для укрепления физических кондиций	Умеет использовать средства и методы физической культуры и спорта, допуская незначительные ошибки	Хорошо умеет использовать средства и методы физической культуры и спорта для укрепления физических кондиций
	У.2.1: Уметь осуществлять подбор физических упражнений для укрепления физических кондиций	Не умеет осуществлять подбор физических упражнений для укрепления физических кондиций	Умеет осуществлять подбор физических упражнений, но не использует их для укрепления физических кондиций	Умеет осуществлять подбор физических упражнений и использует их для укрепления физических кондиций, допуская незначительные ошибки	Хорошо умеет осуществлять подбор физических упражнений для укрепления физических кондиций
	В.1.1: Владеть навыками самостоятельного использования методов укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности.	Не владеет навыками самостоятельного использования методов укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности	Слабо владеет навыками самостоятельного использования методов укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности	Владеет навыками самостоятельного использования методов укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности	Хорошо владеет навыками самостоятельного использования методов укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности

**КАРТА
ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ**

Дисциплина: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Код, специальность подготовки: 07.03.03 Дизайн архитектурной среды

Направленность : «Проектирование интерьера»

Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

№ п/п	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие эл.варианта в электронно-библиотечной системе
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/84086.html .	ЭР*	26	100	+
2	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/467588	ЭР*	26	100	+
3	Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/450185	ЭР*	26	100	+
4	Хромина, С. И. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе : учебное пособие / С. И. Хромина, Н. Н. Малярчук ; ТИУ. — Тюмень : ТИУ, 2018. — 114 с. — Текст : непосредственный.	25+ ЭР*	26	100	+

*ЭР – электронный ресурс доступный через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>

Зав. кафедрой ФК и С

«26» августа

Хр

С.И. Хромина

2020 г.



Директор БИК

«26» августа

Д.Х. Каюкова

2020г.

Копия передана БИК ТИУ *Михаил М.Н. Вайновергер*

**Дополнения и изменения
к рабочей учебной программе по дисциплине
«Физическая культура и спорт»
на 2020/ 2021 учебный год**

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие дополнения (изменения):

1. Пункт «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» (подпункт Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой и подпункт Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы) актуализирован.
2. Перечень лицензионного программного обеспечения актуализирован.

В другой части рабочая программа дисциплины актуальна для 2020/2021 учебного года.

Дополнения и изменения внес

Доцент, к.б.н. доцент  С.И. Хромина

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры ФК и С.

Протокол от «26» августа 2020 г. № 1

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Зав. выпускающей кафедрой  А.И. Клименко

« 31 » 08 2020г.