

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Клочков Юрий Сергеевич

Должность: и.о. ректора

Дата подписания: 28.06.2024 15:00:40

Уникальный программный ключ:

4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

**ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель

Экспертной комиссии

 С.И. Хромина

« 30 » 08 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: **Физическая культура и спорт**

направление подготовки:

**18.03.01 Химическая технология**

направленность

Химическая технология переработки нефти и газа

форма обучения: **очная, заочная**


Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 и требованиями ОПОП по направлению подготовки 18.03.01 Химическая технология к результатам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры физического воспитания  
Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.


Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  В.Я. Субботин

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры физической культуры и спорта

Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.

Заведующий кафедрой ФК и С \_\_\_\_\_  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой ПНГ \_\_\_\_\_  А.Г. Мозырев

«30» 08 2021 г.

Рабочую программу разработала:

Доцент, к.биол.н., доцент \_\_\_\_\_  С.И. Хромина

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель дисциплины** 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.

Направление воспитательной деятельности:

Пропаганда здорового образа жизни, жизни без наркотиков, алкоголя и курения;

Формирование духовно-нравственных ценностей и гражданской культуры молодежи.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к дисциплинам основной части учебного плана.

Выходные знания, умения и компетенции используются как база для изучения дисциплин, рассматривающих теорию, конструирование, вопросы эксплуатации машин и оборудования отрасли.

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 возрастным 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, повышении 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. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества.	Знать: З1 основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
		Уметь: У1 использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни
		Владеть: В1 современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Знать: З2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
		Уметь: У2 оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку
		Владеть: В2 техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием
УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Знать: З3 средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности	
	Уметь: У3 осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды	
	Владеть: В3 техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом 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		
Очная	1/1	-	68	-	4	Зачёт
Заочная	1/2	-	10	-	62	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	1	Лёгкая атлетика	-	17	-	1	18	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	-	17	-	1	18	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	-	17	-	1	18	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
4	4	Общая физическая подготовка	-	17	-	1	18	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
5		Зачет	-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование
Итого:			-	68	-	4	72		

#### - заочная форма обучения (ЗФО)

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Лёгкая атлетика	-	2	-	16	18	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	-	2	-	14	16	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	-	2	-	14	16	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
4	4	Общая физическая подготовка	-	4	-	14	18	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
5	5	Зачет	-	-	-	4	4	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование
Итого:			-	10	-	62	72		

**- 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, в сед

**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	1	4	1	-	Основы техники бега
		2	-	-	Обучение технике низкого старта
		2	-	-	Обучение технике высокого старта
		2	-	-	Обучение технике поворота в беге
		2	-	-	Обучение технике финиширования
		4	1	-	Обучение основам техники прыжка в длину, с места
2	2	6	1	-	Обучение стойкам и перемещениям в волейболе
		6	1	-	Обучение технике передачи волейбольного мяча
		6	-	-	Обучение технике подачи волейбольного мяча
3	3	6	1	-	Обучение технике передвижений в баскетболе и передачи мяча
		6	1	-	Обучение технике ведения и ловли баскетбольного мяча

		6	1	-	Обучение технике ловли и передачи баскетбольного мяча
		6	-	-	Обучение технике бросков в баскетболе
4	4	2	1	-	Обучение технике отжиманий от пола
		2	1	-	Обучение технике наклона
		2	1	-	Обучение технике подтягивания на высокой перекладине
		2	-	-	Обучение технике подтягивания на низкой перекладине
		2	-	-	Обучение технике сгибания туловища при переходе из положения лежа
	Итого:	68	10	-	

### 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	ОЗФО		
1	1	1	16	-	Нормативы ВФСК ГТО. Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях.	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала по разделам программы
2	2	1	14	-	Правила игры, разметка площадки. Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой неотложной помощи.	
3	3	1	14	-	Правила игры, разметка площадки. Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой неотложной помощи.	
4	4	1	14	-	Нормативы ВФСК ГТО. Самоконтроль	
5	Зачет	-	4	-	-	Подготовка к зачету
	Итого:	4	62	-		

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

7.1 Методические указания для выполнения контрольных работ.

Выполнение контрольных работ – важный этап в процессе изучения теоретического материала; кроме того, правильное решение задач является критерием степени усвоения материала студентом. Все задачи необходимо решать самостоятельно, опираясь на проработанный теоретический материал. В случае затруднений, встречающихся при изучении той или иной темы, студент может обратиться на кафедру за устной либо письменной консультацией. В соответствии

с программой каждый студент должен выполнить одну контрольную работу. Задачи для контрольных работ по различным разделам курса помещены далее.

Контрольная работа выполняется в виде реферата.

## 7.2. Тематика контрольных работ.

Тему контрольных работ:

1. Естественнаучные основы физической культуры.
  - Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
  - Современное состояние физической культуры и спорта.
  - Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте.
2. Естественнаучные основы физической культуры.
  - Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
    - Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
    - Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.
3. Основы здорового образа жизни.
  - Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
  - Здоровый образ жизни и его составляющие.
  - Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
4. Основы здорового образа жизни.
  - Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
  - Критерии эффективности здорового образа жизни.
5. Психологические основы интеллектуальной деятельности.
  - Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
    - Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студентов.
  - Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии.
  - Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
  - Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда.
7. Основы здорового образа жизни.
  - Ритмические процессы в организме и их влияние на человека.
  - Влияние сна на организм.
  - Основы рационального питания.
  - Активный отдых и закаливание.
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
  - Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
    - Врачебный контроль и его содержание.
    - Педагогический контроль.
    - Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.
9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
  - Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития, телосложения. Функционального состояния организма, физической подготовленности.
    - Антропометрические признаки физического развития (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, ручная и станова́я динамометрия).
10. Основы физической подготовки.



- Методические принципы физического воспитания.
- Методы физического воспитания.
- Основы обучения движениям.
- Основы совершенствования физических качеств.
- 11. Основы физической подготовки.
- Формы занятий физическими упражнениями.
- Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
- Понятие нагрузки в физическом упражнении.
- 12. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
- Формы и содержание, организация самостоятельных занятий.
- Гигиена самостоятельных занятий.
- 13. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
- Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
- Гигиена самостоятельных занятий.
- 14. Социально-биологические основы физической культуры.
- Организм человека – единая биологическая система.
- Влияние физических нагрузок на функциональное состояние организма.
- Основы валеологии.
- 15. Физическая культура в России и за рубежом.
- История физической культуры.
- Современное развитие физической культуры.
- Развитие студенческого спорта.
- 16. Спорт.
- Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений.
- Структура тренировочного занятия.
- Тренировочные зоны по ЧСС.
- Восстановление и отдых по ЧСС.
- 17. Спорт.
- Виды энергообеспечения.
- Виды физических качеств и их взаимосвязь.
- 18. Травматизм на занятиях физической культурой и спортом.
- Основы профилактики травматизма на занятиях.
- Гигиена мест занятий и формы одежды для занятий.
- Основные нормы, требуемые к местам проведения занятий.
- 19. Первая доврачебная помощь.
- Основные виды травм при занятиях физической культурой и спортом.
- Оказание первой доврачебной помощи при различных видах травм.
- Методика проведения искусственного дыхания и наружного масса сердца.
- 20. Влияние вредных привычек на организм человека и последствия.

## **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 очной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>I текущая аттестация</b>		
1	Работа на практических занятиях	0-18
2	Выполнение текущих контрольных нормативов	0-10
	ИТОГО: за I текущую аттестацию	0-28
<b>II текущая аттестация</b>		
3	Работа на практических занятиях	0-22
4	Выполнение текущих контрольных нормативов	0-10
	ИТОГО: за II текущую аттестацию	0-32
<b>III текущая аттестация</b>		
5	Работа на практических занятиях	0-30
6	Тестирование физической подготовленности	0-10
	ИТОГО: за III текущую аттестацию	0-40
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>0-100</b>

8.3 Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очно-заочной и заочной формы обучения представлена в таблице 8.2

Таблица 8.2

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
1	Защита рефератов	0-64
2	Определение уровня физической подготовленности	0-36
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>0-100</b>

## 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

- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>

- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО УГНТУ <http://bibl.rusoil.net>

- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО «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.uraic.ru](http://www.uraic.ru)

- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» <http://elibrary.ru/>

- Электронно-библиотечная система BOOK.ru <https://www.book.ru>

- Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>

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

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Microsoft Windows.
3. Zoom.

## 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	<p>Ворота для мини-футбола - 2 шт., Стол складной с сеткой Olympic- 4 шт., Мат гимнастический - 5 шт., Стойка бадминтонная - 2 шт., сетка бадминтонная- 1 шт., ракетки для бадминтона - 4 шт., воланы для бадминтона - 20 шт., Электронное табло для игровых видов спорта - 1 шт., Кольцо б/б- 2 шт., Шит баскетбольные- 2 шт., Стойка волейбольная - 2 шт., Стойки для игры в большой теннис- 2 шт., сетка для игры в большой теннис - 1 шт., Теннисный стол Kettler axosendoor - 1 шт., сетка теннисная Kettler- 1 шт., мячи для настольного тенниса - 40 шт., ракетки для настольного тенниса - 20 шт., Скамья гимнастическая - 8 шт., Мяч волейбол - 6 шт., Мяч баскетбол - 10 шт., мяч футбольный- 10 шт., Трибуны телескопические на 190 мест, Вышка судейская - 1 шт., Сеть заградительная - 6 шт., Сеть разделительная (для разделения игровых площадок)- 2 шт, Ракетки для большого тенниса - 2 шт., мячи для большого тенниса - 6 шт., скакалка гимнастическая - 24 шт., компьютер. Локальная и корпоративная сеть</p>	<p>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации</p>
2	<p>Гантель металлическая разборная 18 кг ТITAN - 3 шт., Гиря 24 кг- 12 шт., Гиря соревновательная: 32 кг - 3 шт., Гиря соревновательная 16 - 2 шт., Гиря соревновательная 24 кг - 2 шт., Гиря соревновательная 32 кг - 2 шт., Гантельный ряд хром на 10 пар RX sport (набор) - 1 шт., Гриф- 1 шт., Гриф прямой - 1 шт., Дельта - машина на свободных весах - 1 шт., Десятипозиционная станция - 1 шт., Жим от груди лежа, грузоблочный, комбинированный - 1 шт., Жим-гак машина - 1 шт., Рама для приседаний - 1 шт., Силовая станция - 1 шт., Скамья горизонтальная - 1 шт., Скамья для жима под углом вверх - 1 шт., Машина смита - 1 шт., Скамья для пресса. Бел-черн. - 1 шт., Скамья регулируемая- 1 шт., Пояс атлетический для отягощений bodysolid - 1 шт., Скамья Скотта - 1 шт., стойка под гантели - 1 шт., стойка под грифы - 1 шт., стойка под диски (блины) - 2 шт., Тренажер для пресса - 1 шт., Тренажер для привод-отвед. мышц бедра - 1 шт., Тренажер многофункциональный класса Люкс с одной стойкой для весов 4х</p>	<p>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации</p>

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
	позиций G6B - 1 шт., Фанерный мост - 6 шт., Шведская стенка - 2 шт., Штанга - 1 шт., Штанга с гнутым грифом Сталь - 1 шт., Штанга с обрезиненными блинами (Общий вес 240 кг) - 3 шт., Штанга, олимпийский гриф - 1 шт., компьютер. Локальная и корпоративная сеть	
3	-	Помещение для самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду: Учебная мебель: Учебные столы, стулья, доска аудиторная Компьютер в комплекте – 5 шт.
4	-	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: Столы, стулья, шкафы, стеллаж

## 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 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.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Код, направление подготовки: 18.03.01 Химическая технология

Направленность (профиль): Химическая технология переработки нефти и газа

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает роль культуры и спорта в жизни человека и общества.	Уметь: У1 использовать средства и методы физического воспитания для 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
			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 средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни
			Не владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Хорошо владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
УК-7.2 Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	Знать: 32 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Знать: 31 основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Не знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической	Знает отдельные способы контроля и оценки индивидуального физического развития и	Хорошо знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической	В совершенстве знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и
			Не знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической	Знает отдельные способы контроля и оценки индивидуального физического развития и	Хорошо знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической	В совершенстве знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и

		подготовленности	подготовленности	физической подготовленности	подготовленности	физической подготовленности;
	Уметь: У2 оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативам, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку	Не способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативам физической подготовленности	Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативам физической подготовленности, испытывая при этом затруднения	Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативам физической подготовленности, допуская при этом незначительные ошибки	Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативам физической подготовленности.	
	Владеть: В2 техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием	Не владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием	Владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием	Хорошо владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием	В совершенстве владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием	
УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Знать: З3 средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности	Не знает средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности	Не в полном объеме владеет знаниями средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности	Знает средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности	В полном объеме владеет информацией при выборе средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности	
	Уметь: У3 осуществлять подбор форм двигательной активности и	Не умеет осуществлять подбор форм двигательной активности и	Умеет осуществлять подбор форм двигательной активности и	Умеет осуществлять подбор форм двигательной активности и	Умеет 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	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	индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышению ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, допуская незначительные ошибки	индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышению ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды	индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышению ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды	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
		Владеть: В3 техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий	Не владеет техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий	Владеет навыками выбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий	Хорошо владеет техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий	В совершенстве владеет техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий	



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

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Код, направление подготовки: 18.03.01 Химическая технология


Направленность (профиль): Химическая технология переработки нефти и газа


№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
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 IPRBOOKS : [сайт]. - URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/84086.html">http://www.iprbookshop.ru/84086.html</a>	ЭР*	60	100	+
2	Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов/ И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 493 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-09116-8. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/450258">https://urait.ru/bcode/450258</a>	ЭР*	60	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: <a href="https://urait.ru/bcode/450185">https://urait.ru/bcode/450185</a>	ЭР*	60	100	+
4	Хромина С. И. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе / С. И. Хромина, Н. Н. Малярчук; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2018. - 114 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	25+ ЭР*	60	100	+
5	Бабина, А. А. Основы высшего профессионального образования: подготовка к ВФСК ГТО («Готов к труду и обороне») : учебное пособие /	7+ ЭР*	60	100	+

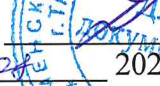
	А. А. Бабина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 136 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.				
6	Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзюцьева ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	5+ ЭР*	60	100	+
7	Хромина С. И. Основы плавания : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Н. А. Батыршина, В. В. Горчицкий ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 94 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.	5+ ЭР*	60	100	+
8	Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Р. Р. Батыршин, В. А. Рассамахин, О. В. Остяков ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 90 с. : ил. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	5+ ЭР*	60	100	+
9	Физическая культура : учебное пособие / П. Г. Смирнов, С. И. Хромина, М. Г. Шаргина [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 204 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	12+ ЭР*	60	100	+
10	Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе: учебно-методическое пособие / С.И. Хромина, Т.С. Кланюк, М.Н. Артамонова, М.Ю. Решонова; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 100 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	5+ ЭР*	60	100	+
11	Клюшниковая, Е. А. Основы теории трезвости: электронный учебник / Е. А. Клюшниковая; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Klyushnikova.rar">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Klyushnikova.rar</a> . - Загл. с контейнера. - Текст: электронный.	ЭР*	60	100	+
12	Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт: учебник для студентов инженерно-	12+ ЭР*	60	100	+

	технического вуза / А. Г. Наймушина; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 124 с. — Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.				
13	Смирнова, И. А. Волейбол: электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.	ЭР*	60	100	+
14	Физиологические принципы повышения работоспособности и адаптационных процессов в условиях ВУЗа: учебное пособие / О.А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2018. - 182 с. - Текст : непосредственный.	15	60	100	+
15	Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу: по изучению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Драгич, Н. Н. Рябова, Е. А. Береснева, Р. Р. Гимканов ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: - Загл. с контейнера. - Текст : электронный.	ЭР*	60	100	+
16	Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований: методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий по волейболу для обучающихся всех направлений подготовки очной формы обучения / ТИУ ; составитель: М. К. Саламатин [и др.]. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 60 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	ЭР*	60	100	+

ЭР\* – электронный ресурс для автор. пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта  С.И. Хромина  
« 30 » 08 2021 г.

Заведующий кафедрой физического воспитания  В.Я. Субботин  
« 30 » 08 2021 г.

Директор БИК  Д.Х. Каюкова  
« 30 » 08 2021 г.  
М.П.

