

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация об информации  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 20.05.2024 15:55:53  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель КСН

  
С.П. Санников

«10» июня 2019 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины: Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 08.03.01 Строительство

Направленность (профиль): Водоснабжение и водоотведение

форма обучения: очная, заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019 г. и требованиями ОПОП ВО по направлению: 08.03.01 Строительство, направленность (профиль): «Водоснабжение и водоотведение», к результатам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Протокол № 14 от «5» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой ВиВ  О.В. Сидоренко

«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 08.03.01 Строительство, направленность (профиль): «Водоснабжение и водоотведение».

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, 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-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека.	<b>31: знать</b> основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
		<b>У1: уметь</b> использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни
		<b>В1: владеть</b> современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	УК-7.2. оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья.	<b>32: знать</b> способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
		<b>У2: уметь</b> оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастных нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку
		<b>В2: владеть</b> техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием
	УК-7.3. Выбор здоровые сберегающих технологий с учётом физиологических особенностей организма.	<b>33: знать</b> индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений
		<b>У3: уметь</b> осуществлять подбор физических упражнений для разминки и комплекса утренней гимнастики
		<b>В3: владеть</b> техникой выполнения специальных упражнений, комплексов
	УК-7.4. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности.	<b>34: знать</b> средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности
		<b>У4: уметь</b> 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
		<b>В4: владеть</b> техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий
	УК-7.5. выбор рациональных способов и приёмов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.	<b>35: знать</b> особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса
		<b>У5: уметь</b> использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях
		<b>В5: владеть</b> техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии

#### 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
Заочная	1/1	0	8	0	64	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	0	17	0	1	18	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	0	17	0	1	18	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	0	17	0	1	18	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
4	4	Общая физическая подготовка	0	17	0	1	18	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>72</b>		

##### - 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	0	2	0	15	17	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	0	2	0	15	17	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	0	2	0	15	17	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
4	4	Общая физическая подготовка	0	2	0	15	17	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
5	5	Контроль (подготовка к зачету)				4	4		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>64</b>	<b>72</b>		

- 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 5.1.3.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	4	1	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	1	0	Обучение основам техники прыжка в длину, с места
7	2	6	1	0	Обучение стойкам и перемещениям в волейболе
8		6	0	0	Обучение технике передачи волейбольного мяча
9		6	1	0	Обучение технике подачи волейбольного мяча
10	3	6	0	0	Обучение технике передвижений в баскетболе и передачи мяча
11		6	1	0	Обучение технике ведения и ловли баскетбольного мяча
12		6	1	0	Обучение технике ловли и передачи баскетбольного мяча
13		6	0	0	Обучение технике бросков в баскетболе
14	4	2	1	0	Обучение технике отжиманий от пола
15		2	0	0	Обучение технике наклона
16		2	1	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
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	

Лабораторные работы - лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

### Самостоятельная работа студента

Таблица 5.1.4.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОФО		
1	1	1	15	0	Нормативы ВФСК ГТО Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала по разделам программы
2	2	1	15	0	Правила игры, разметка площадки. Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой неотложной помощи	
3	3	1	15	0	Правила игры, разметка площадки. Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой неотложной помощи	
4	4	1	15	0	Нормативы ВФСК ГТО Самоконтроль	
5	1 - 4	0	4	0	-	Подготовка к зачету
<b>Итого:</b>		<b>4</b>	<b>68</b>	<b>0</b>		

5.2.4. 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. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.2.1

Таблица 8.2.1

№ 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 заочной формы обучения представлена в таблице 8.3.1.

Таблица 8.3.1

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
<b>I текущая аттестация</b>		
1	Защита рефератов	0...64
2	Сдача контрольных нормативов	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

Электронный ресурс

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

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

1. Microsoft Office Professional Plus
2. Windows 8

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	2	3
1	-	<b>Спортивный зал № 1 - баскетбольный:</b> 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	-	<b>Спортивный зал № 2 - волейбольный:</b> 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 правил техники безопасности, основам 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, 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: 08.03.01 Строительство

Направленность (профиль): Водоснабжение и водоотведение

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
УК-7	УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека.	<b>Знать (З1):</b> основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни.	Не знает основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Демонстрирует отдельные знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Демонстрирует достаточные знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Демонстрирует исчерпывающие знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
		<b>Уметь (У1):</b> использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	Способен использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	Умеет использовать и применять средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	В совершенстве умеет использовать и применять средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни
		<b>Владеть (В1):</b> современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Не владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Хорошо современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	УК-7.2. оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья.	<b>Знать (З2):</b> способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Не знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Знает отдельные способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Хорошо знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	В совершенстве знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
		<b>Уметь (У2):</b> оценить уровень развития физической качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку	Не способен оценить уровень развития физической качеств, согласно возрастным нормативов физической подготовленности	Способен оценить уровень развития физической качеств, согласно возрастным нормативов физической подготовленности, испытывая при этом затруднения	Способен оценить уровень развития физической качеств, согласно возрастным нормативов физической подготовленности, допуская при этом незначительные ошибки	Способен оценить уровень развития физической качеств, согласно возрастным нормативов физической подготовленности.

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
УК-7.3. Выбор здоровьесберегающих технологий учётом физиологических особенностей организма.	Выбор с	<b>Владеть (В2):</b> 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 допуская незначительные ошибки	В совершенстве владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием
		<b>Знать (З3):</b> индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений	Не знает индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений	Демонстрирует не полные знания индивидуальных физиологических особенностей организма и адекватных форм физической нагрузки.	Демонстрирует достаточные знания индивидуальных физиологических особенностей организма и адекватных форм физической нагрузки	В совершенстве знает индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений
		<b>Уметь (У3):</b> осуществлять подбор индивидуальных физических упражнений для разминки и комплекса утреней гимнастики	Не умеет осуществлять подбор индивидуальных физических упражнений для разминки и комплекса утреней гимнастики	Умеет осуществлять подбор индивидуальных физических упражнений для разминки и комплекса утреней гимнастики; допуская ряд ошибок	Умеет осуществлять подбор индивидуальных физических упражнений для разминки и комплекса утреней гимнастики; допуская ряд ошибок неточности	Умеет осуществлять подбор индивидуальных физических упражнений для разминки и комплекса утреней гимнастики
		<b>Владеть (В3):</b> техникой выполнения специальных упражнений, комплексов	Не владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов	Владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов допуская ряд ошибок	Уверенно владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов допуская незначительные ошибки	В совершенстве владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
УК-7.4. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности.		<b>Знать (З4):</b> 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
		<b>Уметь (У4):</b> 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	Не умеет 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	Умеет 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, допуская незначительные ошибки	Умеет 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	Умеет самостоятельно 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
		<b>Владеть (В4):</b> техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных 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 сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий	Хорошо владеет техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий	В совершенстве владеет техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
	УК-7.5. выбор рациональных способов и приёмов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.	<b>Знать (З5):</b> особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса	Не знает особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса	Не в полном объеме знает информацию об особенностях формирования физических качеств, прикладной направленности, основ профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса	Достаточно знает информацию об особенностях формирования физических качеств, прикладной направленности, основ профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса	Демонстрирует исчерпывающие знания о формировании физических качеств прикладной направленности, профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального напряжения средствами физической культуры и спорта
		<b>Уметь (У5):</b> использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях	Не умеет использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях	Не в полном объеме использует средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях	Умеет использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях	Отлично умеет использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях
		<b>Владеть (В5):</b> техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии	Не владеет техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии	Владеет техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии допуская ряд ошибок	Хорошо владеет техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии	В совершенстве владеет техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии

## КАРТА

## ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Дисциплина: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Код, направление: 08.03.01 Строительство

Направленность (профиль): Водоснабжение и водоотведение

## 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	6	7	8	10
1	Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — 978-5-4497-0065-0. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/84086.html">http://www.iprbookshop.ru/84086.html</a>	ЭР*	22	100	ЭБС «IPRbooks»
2	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Юрайт, 2016. — 493 с.— Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/389557">https://www.biblio-online.ru/bcode/389557</a>	ЭР*	22	100	ЭБС «Юрайт»
3	Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2016. — 367 с. — Режим доступа : <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/394114">https://www.biblio-online.ru/bcode/394114</a>	ЭР*	22	100	ЭБС «Юрайт»
4	Хромина, С. И. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе : учебное пособие / С. И. Хромина, Н. Н. Мальярчук ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 114 с.	25+ЭР*	22	100	Эл. каталог

Зав. кафедрой ФК и С

« 5 » *июль**[Подпись]*

С.И. Хромина

*2019*

Директор БИК

« 5 » *август*

Д.Х. Каюкова

2019г.

*Согласовано БИК [Подпись] М.И. Вайнберг*

**Лист дополнения и изменения**  
**к рабочей учебной программе по дисциплине**  
**Физическая культура и спорт**  
направление: 08.03.01 Строительство  
направленность (профиль): Водоснабжение и водоотведение  
на 2021/ 2022 учебный год

Пункт «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины», включая карту обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой, список профессиональных баз данных и информационных справочных систем, лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, актуален для 2021/2022 учебного года.

Дополнения и изменения внес:  
зав. кафедрой, к.б.н., доцент \_\_\_\_\_



С.И. Хромина

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Физическая культура и спорт».

Протокол от «30» августа 2021г. № 1 \_\_\_\_\_

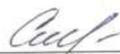
Заведующий кафедрой ФКиС \_\_\_\_\_



С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Зав. выпускающей кафедрой ВиВ  
«30» 08 2021г.



О.В. Сидоренко