

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Борисович  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 14.05.2024 16:17:26  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«ТОМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Институт промышленных технологий и инжиниринга  
Кафедра физвоспитания



**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель СПН  
А.Р. Курчиков  
2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплина - **Физическая культура и спорт**

специальность 21.05.02 Прикладная геология  
специализация: Поиски и разведка подземных вод и инженерно-геологические изыскания  
квалификация – горный инженер-геолог  
форма обучения: очная 5 лет  
курс 1  
семестр 1, 2

- Аудиторные занятия 34 часа, в т.ч.:
  - Лекции – 17 часов
  - Практические занятия – 17 часов
  - Лабораторные занятия – не предусмотрены
  - Занятия в интерактивной форме – 7 часов
- Самостоятельная работа – 38 часов, в т.ч.:
  - Курсовая работа (проект) – не предусмотрена
  - Расчётно-графические работы – не предусмотрены
  - Контрольная работа – не предусмотрена
- Вид промежуточной аттестации:
  - Экзамен – не предусмотрен
  - Зачет – 1, 2 семестр
- Общая трудоемкость:
  - Часов - 72
  - Зачетных единиц - 2

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 21.05.02 Прикладная геология, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 12 » мая 2016 г. № 548.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «Физического воспитания»  
Протокол № 1 от « 27 » 08 20 18 г.

Заведующий кафедрой ФВ  В.Я.Субботин

СОГЛАСОВАНО  
Зав. кафедрой ГНГ  А.Р.Курчиков  
« 30 » 08 20 18 г.

Рабочую программу разработал:  
Драгич О.А., д.б.н., профессор

### ***Цели и задачи дисциплины***

Цель: Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### ***Место дисциплины в структуре ОПОП***

В высших учебных заведениях «Физическая культура и спорт» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура и спорт» входит в число обязательных дисциплин.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей: история, безопасность жизнедеятельности.

### ***Требования к результатам освоения дисциплины***

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Номер компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
ОК-9	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек	выполнять комплексы оздоровительной и физической культуры, простейшие приемы самомассажа и релаксации;	средствами и методиками, направленными на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья; организацию и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, подготовку к профессиональной деятельности.

### *Содержание дисциплины*

#### *Содержание разделов и тем дисциплины*

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	ФК в профессиональной подготовке студентов	Современное состояние физической культуры и спорта. Роль физической культуры и спорта в развитии общества. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациями. Краткая характеристика ценностных ориентаций обучающихся на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
2	Социокультурное развитие личности в контексте формирования компетентности здоровьесбережения	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. Содержание особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция. Цен-

		ностные ориентации обучающегося на здоровый образ жизни. Направленность образа жизни обучающихся, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
3	Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические, функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экономические факторы и их воздействие на организм и жизнедеятельность. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Особенности функционирования центральной нервной системы. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
4	Психофизиологические основы физической культуры	Психофизиология. Определения и термины. Роль российских ученых в становлении психофизиологии как самостоятельной научной дисциплины. Механизмы формирования динамического двигательного стереотипа в ФКиС. Соотношение понятий «темперамент» и «высшая нервная деятельность». Функциональная асимметрия головного мозга.
5	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
6	Адаптация в физической культуре и спорте	Адаптация, основные определения процесса адаптации. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
7	Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): определение, цели, задачи. Средства ППФП. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

*Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами*

Таблица 3

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин
-------	---	---

		1	2	3	4	5	6	7
1	Безопасность жизнедеятельности	+	+	+	+	+	+	+

**Разделы (модули), темы дисциплины и виды занятий**

Таблица 4

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Лекции, час.	Практические занятия, час.	Лабораторные занятия, час.	Семинары, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.	Из них в интерактивной форме обучения, час.
1	ФК в профессиональной подготовке студентов	2	2	-	-	4	8	1
2	Социокультурное развитие личности в контексте формирования компетентности здоровьесбережения	2	2	-	-	4	8	1
3	Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания	4	3	-	-	8	15	1
4	Психофизиологические основы физической культуры	2	2	-	-	4	8	2
5	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	2	2	-	-	4	8	-
6	Адаптация в физической культуре и спорте	2	2	-	-	4	8	-
7	Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта	3	4	-	-	10	17	2
8	Зачет							
		17	17			38	72	7

**Перечень лекционных занятий**

Таблица 5

№ раздела	№ темы	Наименование лекции	Трудоемкость, час	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1		ФК в профессиональной подготовке студентов. Определения и термины.	2	ОК-9	Вводная лекция
2		Социокультурное развитие личности в контексте формирования компетентности здоровьесбережения. ЗОЖ.	2		Лекция-информация
3		Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания.	4		Лекция-информация
4		Психофизиологические основы физической культуры.	2		Лекция-диалог
5		Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	2		Лекция-информация
6		Адаптация в физической культуре и спорте.	2		Лекция-диалог
7		Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта.	3		Лекция-визуализация
Всего:			17		

***Перечень практических занятий***

Таблица 6

№ раздела	№ темы	Наименование лекции	Трудоемкость, час	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1	2	3	4	5	6
1		ФК в профессиональной подготовке студентов. Определения и термины.	2	ОК-9	Наглядный метод
2		Социокультурное развитие личности в контексте формирования компетентности здоровьесбережения. ЗОЖ.	2		Наглядный метод
1	2	3	4	5	6
3		Социально-биологические и физиологические основы адаптации	3		Наглядный метод

		организма человека к факторам среды обитания.		ОК-9	
4		Психофизиологические основы физической культуры.	2		Наглядный метод
5		Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	2		Наглядный метод
6		Адаптация в физической культуре и спорте.	2		Наглядный метод
7		Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта.	4		Наглядный метод
Всего:			17		

**Перечень тем самостоятельной работы**

Таблица 7

№	№ раздела (модуля) и темы	Наименование тем	Трудоемкость, час	Виды контроля	Форм. ком-и
1	1-7	Подготовка к защите тем дисциплины	15	Тестовые задания	ОК-9
2	2	Подготовка к контрольной работе «Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания»	4	Письменная контрольная работа	
3	7	Подготовка рефератов по теме «Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта»	6	Устная защита	
4	1-7	Индивидуальные консультации обучающихся в течение семестра	8	-	
5	1-7	Консультации в группе перед текущим контролем	2	-	
6	1-7	Зачет	3	-	
Всего:			38		

**Тематика курсовых работ (проектов)**

Не предусмотрены

**Оценка результатов освоения учебной дисциплины**



**Текущий контроль** успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины и осуществляется через систему сдачи заданий и других работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

**Промежуточная аттестация** обеспечивает оценивание промежуточных результатов обучения по дисциплине и проводится через систему сдачи итоговых материалов и результатов работ в соответствии с рабочей программы дисциплины.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и практического раздела программы. Обучающийся, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям ФГОС.

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования.

Для студентов, обучающихся по дисциплине «Физическая культура», предусматривающей **зачет** рейтинговая система оценки (**1, 2 семестр**) включает в себя накопительную систему баллов:

Таблицы 8-9

**Максимальное количество баллов (накопительная система)**

	Текущий контроль			Промежуточная аттестация обучающихся (экзаменационная сессия)
	Очная форма обучения	1-я текущая аттестация <b>0-30 баллов</b>	2-я текущая аттестация <b>0-30 баллов</b>	3-я текущая аттестация <b>0-40 баллов</b>
100 баллов			<b>проводится</b> <b>0-100 баллов</b> (для обучающихся, набравших менее 61 балла по результатам текущего контроля, при этом баллы, набранные в течение учебного семестра аннулируются)	

Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
<b>1 семестр</b>		
Защита темы «ФК в профессиональной подготовке студентов» (тест)	0-20	1-5
Защита эссе «Роль физической культуры и спорта в моей жизни» (задание)	0-10	2
<b>ИТОГО</b> за первую текущую аттестацию	<b>0-30</b>	
Защита темы «ЗОЖ» (тест)	0-20	6-12
Защита темы «Адаптационный потенциал человека» (задание)	0-10	9
<b>ИТОГО</b> за вторую текущую аттестацию	<b>0-30</b>	
Защита темы «Физическая культура. Итоговое тестирование» (тест)	0-20	16-18
Защита проекта «Индивидуальная программа ЗОЖ»	0-10	16
<b>ИТОГО</b> за третью текущую аттестацию	<b>0-40</b>	
<b>ВСЕГО</b>	<b>0-100</b>	

Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
<b>2 семестр</b>		
Работа на практических занятиях	0-10	1-6
Защита темы «Роль физической культуры в жизни человека» (тест/эссе)	0-20	5-6
<b>ИТОГО за первую текущую аттестацию</b>	<b>0-30</b>	
Работа на практических занятиях	0-10	7-12
Защита темы «Определение адаптационного потенциала человека» (тест /задание)	0-20	11-12
<b>ИТОГО за вторую текущую аттестацию</b>	<b>0-30</b>	
Работа на практических занятиях	0-10	13-17
Защита темы «Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта» (тест /презентация)	0-20	16
<b>ИТОГО за третью текущую аттестацию</b>	<b>0-40</b>	
<b>ВСЕГО</b>	<b>0-100</b>	

### *Перечень вопросов для зачета*

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Функции физической культуры и спорта.
2. Общие понятия о средствах физической культуры и спорта.
3. Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования.
4. Основные черты и цель системы физического воспитания и образования личности.
5. Физическая культура и спорт в системе воспитания и образования.
6. Программно-нормативное, организационное и ресурсное обеспечение физкультурного образования студентов.
7. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов
8. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.
9. Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания.
10. Психофизиологические основы физической культуры.
11. Диагностическая информативность психофизиологических тестов исследования и методов самоконтроля в процессе физической подготовки.
12. Метод самооценки индивидуального здоровья.
13. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
14. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)
15. Адаптационный потенциал человека.
16. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Методические принципы физического воспитания.
17. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств.
18. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Психофизиологическая проблема.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

21. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.
22. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
23. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду.
24. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.
25. ГТО.

*Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины*

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

Учебная дисциплина - Физическая культура и спорт

Кафедра физического воспитания

Код, направление подготовки 21.05.02 Прикладная геология

Форма обучения:

очная: 1 курс 1, 2 семестр

**1. Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой**

Учебная, учебно-методическая литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство	Год издания	Вид издания	Вид занятий	Кол-во экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную лит-ру	Обеспеченность обучающихся лит-рой, %	Место хранения	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТюмГНГУ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
основная	Драгич О.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учебное пособие / О.А. Драгич, В.Я. Субботин, А.Л. Плосков, Л.Р. Полтавская. Тюмень: ТюмГНГУ, 2014.-130 с.	2014	УП	Л, ПР	Неограниченный доступ	30	100	БИК	+
	Злыгостев, О. В. Физическая культура и спорт : учебное пособие / О. В. Злыгостев, С. А. Татьянаенко. – Тюмень : ТИУ, 2018. – 101 с.	2018	УП	Л, ПР	Неограниченный доступ	30	100	БИК	+
	А. Г. Наймушина, О. А. Драгич, Ю. А. Петрова, В. Я. Субботин Физическая культура: учебник для студентов инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина [ и др.]. – Тюмень: ТИУ, 2017. – 74 с.	2017	УП	Л, ПР	Неограниченный доступ	30	100	БИК	+

Заведующий кафедрой ФВ  В.Я.Субботин

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

Таблица 10

Название ЭБС	Наименование организации	Реквизиты договора	Срок действия договора	Ссылка на сайт	Сумма договора (руб.)	Количество ключей (пользователей)	Характеристика библиотечного фонда, доступ к которому предоставляется договором
Полнотекстовая БД ТИУ	ТИУ, БИК	№2423 от 04.04.16	31.12.18	<a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a>	3000	Не ограничено	<b>ЭБС включает труды</b> сотрудников и преподавателей ТИУ, электронные версии учебников издательств «КДУ», «Юрайт» и «Академия», размещены на Интернет-сайте ТюмГНГУ <a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a> и на Интернет-сайте Издательства «Лань» <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> (на основании лицензионного договора №2423 от 04.04.2016)
Библиотека «E-library»	ООО «РУНЭБ»	№ 234-15 От 19.11.15	31.12.16	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>	63102 0,30	Не ограничено	Электронная версия периодических или непериодических научных изданий, входящие в состав ЭБС elibrary, которые хранятся на Интернет-сервере Библиотеки <a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a> . Архив за 10 лет.
Электронная библиотека РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина	РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина	№ 09-3/2016 от 19.02.16	Бессрочный	<a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a>		Не ограничено	Издания РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина
Электронная библиотека УГНТУ (УФА)	УГНТУ	Б03/2016 От 31.12.15	Бессрочный	<a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a>		Не ограничено	Издания УГНТУ
Электронная библиотека УГТУ (УХТА)	УГТУ	09-16/2016 от 24.03.16	Бессрочный	<a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a>		Не ограничено	Издания УГТУ

*Материально-техническое обеспечение*

Таблица 11

Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения образовательной программы		
Наименование	Количество	Значение
Учебная аудитория Программное обеспечение: Microsoft Windows Microsoft Office Professional Plus	1	для проведения занятий лекционного типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.
Спортивный зал	1	для проведения практических занятий
Тренажерный зал	1	для проведения практических занятий
Зал аэробики и фитнеса	1	для проведения практических занятий

**Дополнения и изменения  
к рабочей учебной программе по дисциплине**

на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год

В рабочую учебную программу вносятся следующие дополнения (изменения):

---

---

---

---

---

---

---

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

Дополнения и изменения внес

\_\_\_\_\_

(должность, ученое звание, степень)

\_\_\_\_\_

(подпись)

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры /П(Ц)К\_\_\_\_\_. Протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_  
(наименование кафедры, П(Ц)К)

Заведующий кафедрой/председатель П(Ц)К \_\_\_\_\_  
(подпись)

**СОГЛАСОВАНО:**

для рабочих программ ВПО:

Зав. выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_  
(название кафедры) (подпись)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.