

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ключков Юрий Сергеевич

Должность: и.о. ректора

Дата подписания: 10.04.2024 15:32:47

Уникальный программный ключ:

4e7c4ea90328ec8e65c5d805854fa

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт транспорта

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель КСН

Н.С. Захаров

«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина	Физическая культура и спорт
направление	23.03.01 Технология транспортных процессов
профиль	Логистика и управление цепями поставок
квалификация	Бакалавр
программа	Прикладного бакалавриата
форма обучения	очная / заочная со сроком обучения 5 лет
Курс	1 / 1
Семестр	1 / 2

Аудиторные занятия 68 / 10 часов, в т.ч.:

Лекции – не предусмотрены

Практические занятия – 68/ 10 часов

Лабораторные занятия – не предусмотрены

Самостоятельная работа – 4 / 62 часа, в т.ч.:

Курсовая работа – не предусмотрена

Расчётно-графические работы – не предусмотрены

Контрольная работа – не предусмотрены

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт – 1/2 семестр

Экзамен – не предусмотрен

Общая трудоемкость:

Часов – 72

Зачетных единиц – 2

Рабочая программа разработана в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки **23.03.01 Технология транспортных процессов** (квалификация «бакалавр»), утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «06» марта 2015 г. № 165.

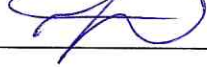
Рабочая программа составлена на основании Примерной программы дисциплины «Физическая культура».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физвоспитания


Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.


Заведующий кафедрой физвоспитания _____  В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы _____  Д.А. Чайников
«31» августа 2020 г.

Рабочую программу разработали:

О.А. Драгич, профессор КФВ, д.б.н. _____ 

М.В. Ожиганова, ст. преподаватель кфв _____ 

1. 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.

2. 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 базовой части.

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

- Повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- Подготовка 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.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 1

Номер компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		Знать	Уметь	Владеть
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности	навыками поддержания хорошей физической формы технологиями организации процесса самообразования; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности.	комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья; способами определения физической нагрузки и направленности физических упражнений.

4. Содержание дисциплины

4.1 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 составляющихся 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 само регуляция. Ценностные 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.

4.2 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	История	+	+	+	+	+	+	+
2	Безопасность жизнедеятельности	+	+	+	+	+	+	+

4.3 Разделы (модули), темы дисциплины и виды занятий

Таблица 4

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Лекции, час.	Практические занятия, час.	Лабораторные занятия, час.	Семинары,	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
1	ФК в профессиональной подготовке студентов	-/-	20/2	-	-	2/6	8
2	Социокультурное развитие личности в контексте формирования компетентности здоровье-сбережения	-/-	2/2	-	-	-/6	8
3	Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания	-/-	2/-	-	-	-/15	15
4	Психофизиологические основы физической культуры	-/-	2/-	-	-	-/8	8
5	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	-/-	20/2	-	-	1/6	8
6	Адаптация в физической культуре и спорте	-/-	2/2	-	-	-/8	10
7	Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта	-/-	20/2	-	-	1/13	15
8	Зачет						
		-	68/10			4/62	72/72

5. Перечень лекционных занятий

Не предусмотрен учебным планом

6. Перечень практических занятий

Таблица 5

№ раздела	№ темы	Наименование занятия	Трудоемкость, час	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1		ФК в профессиональной подготовке студентов. Определения и термины.	20/2	ОК-8	Наглядный Метод
2		Социокультурное развитие личности в контексте формирования компетентности здоровьесбережения. ЗОЖ.	2/2		Наглядный Метод
3		Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания.	2/-		Наглядный Метод
4		Психофизиологические основы	2/-		Наглядный

		физической культуры.		Метод
5		Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	20/2	Наглядный Метод
6		Адаптация в физической культуре и спорте.	2/2	Наглядный Метод
7		Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта.	20/2	Наглядный Метод
Всего:			68/10	

7. Перечень тем самостоятельной работы

Таблица 6

№	№ раздела (модуля) и темы	Наименование тем	Трудоемкость, час	Виды контроля	Форм, ком-и
1	1-7	Подготовка к защите тем дисциплины	-/40	Разноуровневые задачи	ОК-8
2	2	Подготовка к контрольной работе «Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания»	2/4	Тесты	
3	7	Подготовка рефератов по теме «Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта»	2/6	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	-/2	-	
Всего:			4/62		

8. Тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрены

9. 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 и спорт», должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям ФГОС.

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

Для студентов обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт», предусматривающей зачет. Рейтинговая система оценки (**1 семестр**):

**Оценка результатов освоения учебной дисциплины
Распределение баллов по дисциплине**

Таблица 7

	Текущий контроль			Промежуточная аттестация обучающихся (экзамен. сессия)
	Очная форма обучения и заочная с применением дистанционных технологий	1-я текущая Аттестация 0-30 баллов	2-я текущая Аттестация 0-30 баллов	
100 баллов			Проводится 0-100 баллов (Для обучающихся, набравших менее 61 балла по результатам текущего контроля, при этом баллы, набранные в течение учебного семестра аннулируются)	

Рейтинговая система оценки

**По курсу «Физическая культура и спорт» для студентов 1 курсов
Направление 23.03.01 Технология транспортных процессов
Максимальное количество баллов за каждую текущую аттестацию**

Таблица 8

1 срок предоставления результатов текущего контроля	2 срок предоставления результатов текущего контроля	3 срок предоставления результатов текущего контроля	Итого
0-30	0-30	0-40	0-100

Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
Работа на практических занятиях	0-10	1-6
Защита темы «Роль физической культуры в жизни человека» (тест)	0-20	5-6
ИТОГО (за первую текущую аттестацию)	0-30	
Работа на практических занятиях	0-10	7-12
Защита темы «Определение адаптационного потенциала человека» (тест /разно уровневые задание)	0-20	11-12
ИТОГО (за вторую текущую аттестацию)	0-30	

Работа на практических занятиях	0-20	13-17
Защита темы «Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта» (тест)	0-20	16
ИТОГО (за третью текущую аттестацию)	0-40	
ВСЕГО	0-100	

Для зачета по дисциплине необходимо набрать 61 балл.

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.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Кафедра располагает материально-технической базой, необходимой для проведения всех видов учебных занятий: лекционных и практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», для проведения научно-исследовательской работы студентов, предусмотренной стандартом и учебным планом.

Практические занятия по специальным дисциплинам запланированы в спортивных залах, оснащенных современным спортивным оборудованием: спортивный игровой зал, спортивный зал аэробики, спортивный зал бокса, тренажерный зал.

Информационный сайт университета (<http://www.tyuiu.ru>) является основным электронным информационным ресурсом, обеспечивающим представление о дисциплине «Физическая культура и спорт». Кроме того, сайт является важным источником информационных ресурсов для обучающихся в ТИУ.

Таблица 10

Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения дисциплины		
Оборудование и технические средства обучения		
Наименование оборудования	Кол-во	Назначение оборудования
Скамейка гимнастическая	4	Проведение практических занятий
Шведская стенка	8	Проведение практических занятий
Ловушка под мячи	1	Проведение практических занятий
Стойка волейбольная	2	Проведение практических занятий
Сетка волейбольная	1	Проведение практических занятий
Тренажер робот для настольного тенниса	1	Проведение практических занятий
Стол теннисный	8	Проведение практических занятий
Табло электронное	1	Проведение практических занятий
Кольцо б/б	10	Проведение практических занятий
Щит баскетбольный	10	Проведение практических занятий
Мяч баскетбольный	12	Проведение практических занятий
Мяч волейбольный	6	Проведение практических занятий
Ракетки для настольного тенниса	32	Проведение практических занятий
Мячи для настольного тенниса	40	Проведение практических занятий
Скакалка гимнастическая	18	Проведение практических занятий
Гимнастический коврик	20	Проведение практических занятий
Степ доска-платформа	15	Проведение практических занятий
Коврик для фитнеса	15	Проведение практических занятий
Фитбол	10	Проведение практических занятий
Стол для настольного тенниса	2	Проведение практических занятий
Сетки для настольного тенниса	1	Проведение практических занятий
Ракетки для настольного тенниса	4	Проведение практических занятий
Мячи для настольного тенниса	20	Проведение практических занятий

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

11.1. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

- Полнотекстовая БД ТИУ;
- Библиотека «<http://www.elibrary.ru>»;
- Электронная библиотека РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина https://www.gubkin.ru/departaments/university_departments/ntb/index.php;
- Электронная библиотека УГНТУ (УФА) <http://rusoil.net/page/biblioteka>;
- Электронная библиотека УГТУ (УХТА) <http://lib.ugtu.net/>.

11.2. Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой представлена на отдельном листе.

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: 23.03.01 Технология транспортных процессов

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 литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Место хранения	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТИУ
Основная	Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/449973 . - Режим доступа: для автор. пользователей. - ЭБС "Юрайт".	2020	У	Л, ПР, СР	ЭР	20	100	БИК	+
	Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 191 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/454169 . - Режим доступа: для автор. пользователей. - ЭБС "Юрайт".	2020	У	Л, ПР, СР	ЭР	20	100	БИК	+»
	Злыгостев, Олег Васильевич. Физическая культура и спорт: учебное пособие/О.В.Злыгостев, С.А.Татьяненко. -ТИУ,2018. -100с.	2018	УП	Л, ПР, СР	5+ЭР	20	100	БИК	+
	Наймушина, Алла Геннадьевна. Физическая культура [Текст: Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Г. Наймушина; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2017. - 76 с.: рис., табл.-	2017	УП	Л, ПР	7+ ЭР	20	100	БИК	+

ЭР* - электронный ресурс без ограничения числа одновременных подключений к ЭБС.

ПБД – полнотекстовая база данных.

Руководитель ОП _____ Д.А. Чайников

« 31 » августа 2020 г.

Директор БИК _____

« ____ » _____ 2020 г.



Семесовский