

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Игорь Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 01.07.2024 16:14:27  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель КСН

Е.В. Артамонов

« 27 » 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплина: Физическая культура и спорт

направление: 15.03.01 Машиностроение

профиль: Технологии производства, ремонта и эксплуатации в машиностроении

квалификация: бакалавр

программа: прикладного бакалавриата

форма обучения: очная/заочная

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 (проект) – не предусмотрена

Расчётно-графические работы – не предусмотрены

Контрольная работа – не предусмотрена

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт – 1/2 семестр

Общая трудоемкость 72/72 часа; 2/2 зач.ед.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.01 Машиностроение (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «03» сентября 2015 г. № 957.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «Физического воспитания»  
Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой ФВ к.п.н., профессор СРМ В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедры Н/С Р.Ю. Некрасов

« 31 » 08 2021 г.

Рабочую программу разработал:

к.п.н., профессор СРМ В.Я. Субботин

преподаватель кафедры ФВ Н/С Н.А. Островская

## 1 Цели и задачи дисциплины.

**Цель:** Целью физического воспитания обучающихся 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.

«Физическая культура и спорт» Б1.Б.11 входит в блок 1 дисциплин базовой части дисциплин учебного плана.

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

## 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 профессиональ-	Основы физической культуры.	Использовать физическую культуру для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

	ной деятельности		
--	------------------	--	--

#### 4 Содержание дисциплины.

##### 4.1 Содержание разделов и тем дисциплины.

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-эколог. факторов на организм и жизнедеятельность человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигат. ф-ция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
2	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
3	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Значение мышечной релаксации.
4	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.
5	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
6	Основы методики самомассажа.	Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
7	Методика корректирующей	Средства физической культуры и спорта в

	гимнастики для глаз.	управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
8	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
9	Методы самооценки специальной физ. и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
10	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.
11	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
12	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание.
13	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
14	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.



### 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, час.	Самостоятельная работа, час.	Все-го, час.	Из них в интерактивной форме обучения, час.
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	-/-	10/5	-/-	-/-	2/10	12/15	-/-
2	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	-/-	-/-	-/-	-/-	-/10	-/10	-/-
3	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	-/-	2/5	-/-	-/-	-/-	2/5	-/-
4	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств ФК для их направленной коррекции.	-/-	5/-	-/-	-/-	-/10	5/10	-/-
5	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	-/-	10/-	-/-	-/-	-/-	10/-	-/-
6	Основы методики самомассажа.	-/-	10/-	-/-	-/-	-/20	10/20	-/-
7	Методика коррегирующей гимнастики для глаз.	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-
8	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	-/-	3/-	-/-	-/-	2/-	5/-	-/-
9	Методы самооценки специальной физической и спор-	-/-	2/-	-/-	-/-	-/10	2/-	-/-

	тивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).							
10	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	-/-	3/-	-/-	-/-	-/-	3/-	-/-
11	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	-/-	3/-	-/-	-/-	-/2/-	3/-	-/-
12	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-
13	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-
14	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	-/-	10/-	-/-	-/-	-/-	10/-	-/-
15	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-
16	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	-/-	10/-	-/-	-/-	-/-	10/-	-/-
17	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-
18	Зачет	-/-	68/10	-/-	-/-	4/62	72/72	-/-

#### 4.4 Перечень лекционных занятий.

Лекции не предусмотрены учебным планом.

#### 4.5 Перечень практических занятий.

Таблица 5

№ раздела	№ темы	Темы практических работ	Трудоемкость (час.)	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1		Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	10/5	ОК-8	Метод регламентированного упражнения



2	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	-/-		Словесные и сенсорные методы
3	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	2/5		Работа с печатными источниками
4	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	5/-		Словесные и сенсорные методы
5	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	10/-		Обучающий контроль
6	Основы методики самомассажа.	10/-		Словесные и сенсорные методы
7	Методика коррегирующей гимнастики для глаз.	-/-		Словесные и сенсорные методы
8	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	3/-		Метод регламентированного упражнения
9	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	2/-		Обучающий контроль
10	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	3/-		Ситуационный метод
11	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	3/-		Обучающий контроль
12	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	-/-	ОК-8	Обучающий контроль
13	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	-/-		Работа с печатными источниками
14	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	10/-		Деловая игра
15	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	-/-		Деловая игра
16	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	10/-		Ситуационный метод
17	Методика проведения производственной	-/-		Ситуационный метод

		гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.			ный метод
			Всего часов	68/10	

#### 4.7 Перечень тем самостоятельной работы.

Таблица 6

№	№ раздела (модуля) темы	Наименование тем	Трудоемкость, час	Виды контроля	Форм. ком-и
1	1-17	Подготовка к защите тем дисциплины.	2/10	Тестовые задания	ОК-8
2	14	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	-/10	Проведение отдельных частей занятия.	
3	15	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	-/-	Участие в организации судейства по избранному виду спорта.	
4	16	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	-/10	Устная защита	
5	17	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	-/-	Устная защита	
6	1-17	Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	-/20	Тестовые задания	
7	1-17	Индивидуальные консультации обучающихся.	-/-	-	
8	1-17	Консультации в группе перед текущим контролем.	2/10	-	
9	1-17	Подготовка к зачету по дисциплине	-/2	Зачет	
		Всего часов	4/62		

#### 5 Тематика курсовых работ (проектов).

Не предусмотрены учебным планом.

## 6 Оценка результатов освоения учебной дисциплины

<b>Текущий контроль</b>		
1 аттестация	2 аттестация	3 аттестация
30 баллов	30 баллов	40 баллов
100 баллов		

Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения

**Виды контрольных мероприятий (1 семестр, очная форма обучения)**

Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
Работа на практических занятиях	0-12	1-6
Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-10	1-6
Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	0-8	1-6
<b>ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)</b>	<b>0-30</b>	
Работа на практических занятиях	0-12	6-11
Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-10	6-11
Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	0-8	6-11
<b>ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)</b>	<b>0-30</b>	
Работа на практических занятиях	0-12	12-18
Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-20	12-18
Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	0-8	12-18
<b>ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)</b>	<b>0-40</b>	
<b>ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)</b>	<b>0-100</b>	

Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы обучения

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	Тестирование	40
2	Выполнение контрольной работы	60
	<b>ВСЕГО</b>	<b>100</b>

## 8. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Таблица 11

№ п/п	Наименование информационных ресурсов	Ссылка
1	Сайт ФГБОУВО ТИУ	<a href="http://www.tyuiu.ru/">http://www.tyuiu.ru/</a>
2	Система поддержки дистанционного обучения Educon	<a href="http://educon.tyuiu.ru/">http://educon.tyuiu.ru /</a>
3	Электронный каталог Библиотечно-издательского комплекса	<a href="http://webirbis.tyuiu.ru/">http://webirbis.tyuiu.ru/</a>
4	Электронная библиотечная система eLib	<a href="http://elib.tyuiu.ru/">http://elib.tyuiu.ru/</a>

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 12

Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения образовательной программы	
Наименование	Кол-во
Компьютер с необходимым программным обеспечением	1

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

- Microsoft Office Professional Plus; Microsoft Windows
- Zoom (бесплатная версия), Свободно-распространяемое ПО

**Дополнения и изменения  
к рабочей учебной программе по дисциплине  
Физическая культура и спорт  
на 2021/ 2022 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.