

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о создателе:

ФИО: Клочков Юрий Сергеевич

Должность: и.о. ректора

Дата подписания: 13.05.2024 11:21:30

Уникальный программный ключ:

4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель КСН

 Ю.В. Ваганов

« 01 » 09 2020 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: Физическая культура и спорт

специальность: 21.05.06 Нефтегазовая техника и технологии

направленность:

- Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений
- Технология бурения нефтяных и газовых скважин
- Машины и оборудование нефтегазовых промыслов
- Магистральные трубопроводы и газонефтехранилища

форма обучения: очная/заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 08.06.2020 г. и требованиями ОПОП ВО по специальности: 21.05.06 «Нефтегазовые техника и технологии», направленность: Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений, Технологии бурения нефтяных и газовых скважин, Машины и оборудование нефтегазовых промыслов, Магистральные трубопроводы и газонефтехранилища, к результатам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Протокол № 1 от «26» августа 2020 г.

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы  А.Е. Анашкина

«1» сентября 2020 г.

Рабочую программу разработали:

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

Ст. преподаватель  Н.А. Батыршина

Ассистент  Е.Т. Дзозиева

Ассистент  М.Ю. Решонова

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Целью** освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся психофизической готовности к полноценной профессиональной деятельности, средствами физической культуры и спорта

**Задачи** дисциплины:

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры, спорта, и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной реализации;
- воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании, поддержании высокого уровня физического развития, с установкой на формирование ресурса здоровья.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

1. Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 учебного плана по специальности 21.05.06 Нефтегазовая техника и технологии, направленности: «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений»; «Технология бурения нефтяных и газовых скважин», «Машины и оборудование нефтегазовых промыслов», «Магистральные трубопроводы и газонефтехранилища».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знать:

- методы сохранения и укрепления физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, нормы здорового образа жизни;

Уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни;

Владеть:

- основами физической культуры для осознанного выбора здоровосберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности;

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   |
|--|--|--|
| <b>УК-7.</b> Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>УК-7.3.1</b> Методы сохранения и укрепления физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, нормы здорового образа жизни | <b>УК-7.3.1 Знать</b> методы сохранения и укрепления физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, нормы здорового образа жизни |
|  | <b>УК-7.У.1</b> Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни                      | <b>УК-7.У.1 Уметь</b> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни                      |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <b>УК-7.В.1.</b> Основами физической культуры для осознанного выбора здоровосберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности | <b>УК-7.В.1. Владеть</b> основами физической культуры для осознанного выбора здоровосберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности |
|--|---|---|

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72/72 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        | 1/2           | 0  | 14                   | 0                    | 314                          | зачет                          |

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

| № п/п                              | Структура дисциплины/модуля по видам физкультурно-спортивной деятельности |  | Аудиторные занятия, час. |           |          | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК                          | Оценочные средства                       |  |
|------------------------------------|---|--|--------------------------|-----------|----------|-----------|-------------|----------------------------------|--|--|
|                                    | Номер раздела   | Наименование вида физкультурно-спортивной деятельности | Л.                       | Пр.       | Лаб.     |           |             |                                  |  |  |
| 1                                  | 2   | 3  | 4                        | 5         | 6        | 7         | 8           | 9                                | 10                                       |  |
| <b>Лёгкая атлетика</b>             |   |  |                          |           |          |           |             |                                  |  |  |
| 1                                  | 1   | Обучение бегу на короткую дистанцию                    | 0                        | 10        | 0        | 0         | 10          | УК-7.3.1<br>УК-7.У.1<br>УК-7.В.1 | Тестирование физической подготовленности |  |
| 2                                  | 2   | Обучение бегу на среднюю дистанцию                     | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          |                                  |  |  |
| 3                                  | 3   | Обучение челночному и эстафетному бегу                 | 0                        | 8         | 0        | 0         | 8           |                                  |  |  |
| 4                                  | 4   | Обучение метанию мяча на дальность                     | 0                        | 6         | 0        | 0         | 6           |                                  |  |  |
| 5                                  | 5   | Обучение прыжкам в длину                               | 0                        | 10        | 0        | 0         | 10          |                                  |  |  |
| 6                                  | 6   | Обучение подтягиванию, отжиманию                       | 0                        | 14        | 0        | 0         | 14          |                                  |  |  |
| 7                                  | 7   | Обучение гибкости                                      | 0                        | 8         | 0        | 0         | 8           |                                  |  |  |
| 8                                  | 8   | Правила судейства, техника безопасности, ВФСК ГТО      | 0                        | 0         | 0        | 4         | 4           |                                  |  |  |
| <b>Итого:</b>                      |   |  | <b>0</b>                 | <b>68</b> | <b>0</b> | <b>4</b>  | <b>72</b>   |                                  |  |  |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |   |  |                          |           |          |           |             |                                  |  |  |
| 1                                  | 1   | Развитие быстроты (скорости)                           | 0                        | 8         | 0        | 0         | 8           | УК-7.3.1<br>УК-7.У.1<br>УК-7.В.1 | Тестирование физической подготовленности |  |
| 2                                  | 2   | Развитие силовой выносливости                          | 0                        | 10        | 0        | 0         | 10          |                                  |  |  |
| 3                                  | 3   | Развитие гибкости                                      | 0                        | 6         | 0        | 0         | 6           |                                  |  |  |
| 4                                  | 4   | Развитие скоростно-силового качества                   | 0                        | 6         | 0        | 0         | 6           |                                  |  |  |
| 5                                  | 5   | Развитие скоростно-координационного качества           | 0                        | 14        | 0        | 0         | 14          |                                  |  |  |
| 6                                  | 6   | Развитие ловкости и меткости                           | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          |                                  |  |  |
| 7                                  | 7   | Развитие выносливости                                  | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          |                                  |  |  |
| 8                                  | 8   | Правила судейства, техника безопасности, ВФСК ГТО      | 0                        | 0         | 0        | 4         | 4           |                                  |  |  |
| <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/модуля по видам физкультурно-спортивной деятельности |  | Аудиторные занятия, час. |           |          | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК                          | Оценочные средства |
|---------------|---|--|--------------------------|-----------|----------|-----------|-------------|----------------------------------|--------------------|
|               | Номер раздела   | Наименование вида физкультурно-спортивной деятельности | Л.                       | Пр.       | Лаб.     |           |             |                                  |                    |
| 1             | 2   | 3  | 4                        | 5         | 6        | 7         | 8           | 9                                | 10                 |
| 1             | Легкая атлетика   | Обучение прыжкам в длину                               | 0                        | 1         | 0        | 0         | 10          | УК-7.3.1<br>УК-7.У.1<br>УК-7.В.1 | Реферат            |
| 2             |   | Обучение подтягиванию, отжиманию                       | 0                        | 1         | 0        | 0         | 14          |                                  |                    |
| 3             |   | Обучение гибкости                                      | 0                        | 1         | 0        | 0         | 8           |                                  |                    |
| 4             | Общая физическая подготовка   | Развитие быстроты (скорости)                           | 0                        | 1         | 0        | 8         | 8           | УК-7.3.1<br>УК-7.У.1<br>УК-7.В.1 | Реферат            |
| 5             |   | Развитие силовой выносливости                          | 0                        | 1         | 0        | 8         | 10          |                                  |                    |
| 6             |   | Развитие гибкости                                      | 0                        | 1         | 0        | 6         | 6           |                                  |                    |
| 7             |   | Развитие скоростно-силового качества                   | 0                        | 1         | 0        | 8         | 6           |                                  |                    |
| 8             |   | Развитие скоростно-координационного качества           | 0                        | 1         | 0        | 8         | 14          |                                  |                    |
| 9             |   | Развитие ловкости и меткости                           | 0                        | 1         | 0        | 6         | 12          |                                  |                    |
| 10            |   | Развитие выносливости                                  | 0                        | 1         | 0        | 6         | 12          |                                  |                    |
| 11            | Правила судейства, техника безопасности, ВФСК ГТО                         | 0  | 0                        | 0         | 8        | 4         |             |                                  |                    |
| 12            |   | Контроль   | 0                        | 4         |          |           |             |                                  |                    |
| <b>Итого:</b> |   |  | <b>0</b>                 | <b>14</b> | <b>0</b> | <b>58</b> | <b>72</b>   |                                  |                    |

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО) - не реализуется.

## 5.2. Содержание дисциплины.

### 5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы)

Таблица 5.2.1

| Виды физкультурно-спортивной деятельности |        |   |           |        |  |
|---|--------|---|-----------|--------|--|
| № раздела                                 | № темы | Легкая атлетика   | № раздела | № темы | Общая физическая подготовка  |
| 1   | 1      | Вводное занятие. Развитие двигательных качеств. Эстафета.   | 1         | 1      | Вводное занятие. Развитие физической подготовленности обучающегося. Эстафета.                                |
|   | 2      | Обучение технике бега на короткую дистанцию. Эстафета.  |           | 2      | Развитие быстроты. Ходьба, дозированный бег. Игра.   |
|   | 3      | Обучение технике низкого старта, техники финиширования. Игра.   |           | 3      | Развитие быстроты и выносливости. Ходьба на длинную дистанцию. Эстафета.                                     |
|   | 4      | Обучение технике бега и технике финиширования. Эстафета.  |           | 4      | <b>Тестирование физической подготовленности - бег на 100 м.</b> Игра.  |
|   | 5      | <b>Тестирование физической подготовленности: бег - дистанция 100 м.</b> Игра                              |           |        |  |
| 2   | 6      | Обучение технике высокого старта, технике постановки стопы. Игра.   | 2         | 5      | Развитие силовой выносливости. Подтягивания на высокой перекладине. Эстафета.                                |
|   | 7      | Обучение технике бега на средние дистанции, распределение сил. Эстафета.                                  |           | 6      | Развитие силовой выносливости. Подтягивания на низкой перекладине. Игра.                                     |
|   | 8      | Обучение технике поворотов в беге. Беговая эстафета.  |           | 7      | Развитие силовой выносливости. Отжимание от пола. Эстафета.  |
|   | 9      | Обучение технике финишного рывка. Беговая эстафета.   |           | 8      | Развитие силовой выносливости. Подъем туловища, из и.п. лежа в сед. Игра.                                    |
|   | 10     | Обучение технике дыхания в беге на длинные дистанции. Подвижная игра.                                     |           | 9      | <b>Тестирование ФП: приседания / отжимания / подтягивания / пресс.</b> Эстафеты.                             |
|   | 11     | <b>Тестирование физической подготовленности - бег на выносливость - 500/1000 м.</b> Эстафеты.             |           |        |  |
| 3   | 12     | Обучение технике челночного и эстафетного бега. Эстафета.   | 3         | 10     | Развитие гибкости. Наклон туловища, из положения стоя на скамье. Эстафета                                    |
|   | 13     | Обучение технике передачи эстафетной палочки. Подвижная игра.   |           | 11     | Развитие гибкости. Наклон туловища, из положения сидя. Игра.   |
|   | 14     | Обучение технике бега в зоне передачи эстафеты. Подвижная игра.   |           | 12     | <b>Тестирование физической подготовленности: гибкость.</b> Эстафеты.   |
|   | 15     | <b>Тестирование физической подготовленности: челночный бег 3 x 10 м.</b> Эстафеты.                        |           |        |  |
| 4   | 16     | Обучение метания малого мяча на дальность. Эстафета.  | 4         | 13     | Развитие скоростно-силового качества. Прыжки в длину с места. Игра.  |
|   | 17     | Обучение метания малого мяча на точность. Игра.   |           | 14     | Обучение технике прыжковых движений и приземлений. Эстафета.   |
|   | 18     | <b>Тестирование физической подготовленности: метание мяча на дальность.</b> Эстафеты.                     |           | 15     | <b>Тестирование физической подготовленности: прыжок в длину с места.</b>                                     |
| 5   | 19     | Обучение технике отталкивания, в прыжках в длину с места. Игра.   | 5         | 16     | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега. Спортивная игра в баскетбол. |
|   | 20     | Обучение технике отталкивания прыжка в длину, способом «согнув ноги». Эстафета.                           |           | 17     | Обучение технике поворотов и финиширования в челночном беге. Спортивная игра в баскетбол.                    |
|   | 21     | Обучение технике тройного прыжка. Подвижная игра.   |           | 18     | Обучение технике стопорения в баскетболе. Спортивная игра в баскетбол.                                       |
|   | 22     | Прыжки в длину с места, способом «согнув ноги». Игра.   |           | 19     | Обучение передвижений по площадке, с приемом мяча. Спортивная игра в волейбол                                |
|   | 23     | <b>Тестирование физической подготовленности: прыжок в длину с места.</b> Эстафеты.                        |           | 20     | Обучение технике взаимодействия на площадке. Спортивная игра в волейбол.                                     |
| 6   | 24     | Обучение технике отжимания от пола. Эстафета в беге с отжиманиями.  | 6         | 21     | Обучение технике передвижений по площадке от блока к приему. Спортивная игра в волейбол.                     |
|   | 25     | Обучение технике подтягивания на высокой перекладине. Подвижная игра.                                     |           | 22     | <b>Тестирование физической подготовленности: челночный бег 3 x 10 м.</b> Эстафеты.                           |
|   | 26     | Обучение технике толкания гири. Подвижная игра.   |           | 23     | Развитие ловкости и меткости. Передача мяча в парах. Спортивная игра в волейбол.                             |
|   | 27     | Обучение технике подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра.                                      |           | 24     | Обучение технике подачи мяча через сетку. Спортивная игра в волейбол.  |
|   | 28     | Обучение технике подъема туловища из и.п. лежа в сед. Подвижная игра                                      |           | 25     | Обучение технике двухсторонней игры на точность приема в волейболе. Спортивная игра.                         |
|   | 29     | Обучение технике отжимания от наклонной плоскости. Эстафеты.  |           | 26     | Обучение ведению мяча с броском в кольцо. Спортивная игра в баскетбол.                                       |
|   | 30     | <b>Тестирование физической подготовленности: подтягивание на высокой перекладине/отжимание.</b> Эстафеты. |           | 27     | Обучение ведению и передаче мяча в игре в баскетбол. Спортивная игра.  |
| 7   | 31     | Обучение технике наклона туловища. Подвижные игры.  | 7         | 28     | <b>Тестирование физической подготовленности: бросок в кольцо; подача мяча ч/з сетку.</b> Эстафеты.           |
|   | 32     | Обучение технике наклона туловища стоя на скамье. Подвижные игры.   |           | 29     | Развитие выносливости. Обучение технике высокого старта, поворотов. Эстафеты.                                |
|   | 33     | Обучение технике наклона туловища из положения сидя на полу. Эстафеты.                                    |           | 30     | Обучение технике поворотов и финиширования. Эстафеты элементами бега.  |
|   | 34     | <b>Тестирование физической подготовленности: гибкость.</b> Эстафеты.                                      |           | 31     | Обучение технике бега на среднюю дистанцию. Постановка дыхания. Беговая эстафета.                            |
| 8   | 35     | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Оказание неотложной помощи при травмах.                | 7         | 32     | Обучение технике бега на длинную дистанцию. Эстафеты.  |
|   | 36     | Правила судейства на соревнованиях по легкой атлетике. Требования ВФСК ГТО.                               |           | 33     | Обучение технике спортивной ходьбы. Беговые эстафеты.  |
|   |        |   |           | 34     | <b>Тестирование физической подготовленности: бег на дистанцию 500 / 1000 м.</b> Эстафеты.                    |
|   |        |   | 8         | 35     | Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Оказание неотложной помощи при травмах.             |
|   |        |   |           | 36     | Требования ВФСК ГТО.   |

## 5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий

Лекционные занятия - лекционные занятия учебным планом не предусмотрены

Практические занятия ОФО

Таблица 5.1.2.

| № п/п                  | Номер раздела дисциплины | Объем, час.<br>ОФО | Тема практического занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности                                   |
|------------------------|--------------------------|--------------------|--|
| 1                      | 2                        | 3                  | 4  |
| <b>Легкая атлетика</b> |                          |                    |  |
| 1                      | 1                        | 2                  | Вводное занятие. Развитие двигательных качеств. Эстафета.  |
| 2                      |                          | 2                  | Обучение технике бега на короткую дистанции. Эстафета.   |
| 3                      |                          | 2                  | Обучение технике низкого старта, техники финиширования. Игра.  |
| 4                      |                          | 2                  | Обучение технике бега и технике финиширования. Эстафета.   |
| 5                      |                          | 2                  | <b>Тестирование физической подготовленности: бег - дистанция 100 м.</b> Игра                               |
| 6                      | 2                        | 2                  | Обучение технике высокого старта, технике постановки стопы. Игра.  |
| 7                      |                          | 2                  | Обучение технике бега на средние дистанции, распределение сил. Эстафета.                                   |
| 8                      |                          | 2                  | Обучение технике поворотов в беге. Беговая эстафета.   |
| 9                      |                          | 2                  | Обучение технике финишного рывка. Беговая эстафета.  |
| 10                     |                          | 2                  | Обучение технике дыхания в беге на длинные дистанции. Подвижная игра.                                      |
| 11                     |                          | 2                  | <b>Тестирование физической подготовленности - бег на выносливость - 500/1000 м</b>                         |
| 12                     | 3                        | 2                  | Обучение технике эстафетного бега. Эстафета.   |
| 13                     |                          | 2                  | Обучение технике передачи эстафетной палочки. Подвижная игра.  |
| 14                     |                          | 2                  | Обучение технике бега в зоне передачи эстафеты. Подвижная игра.  |
| 15                     |                          | 2                  | <b>Тестирование физической подготовленности: челночный бег 3 x 10 м.</b> Эстафета.                         |
| 16                     | 4                        | 2                  | Обучение метания малого мяча на дальность. Эстафета.   |
| 17                     |                          | 2                  | Обучение метания малого мяча на точность. Игра.  |
| 18                     |                          | 2                  | <b>Тестирование физической подготовленности: метание мяча на дальность.</b> Эстафета.                      |
| 19                     | 5                        | 2                  | Обучение технике отталкивания, в прыжках в длину с места. Игра.  |
| 20                     |                          | 2                  | Обучение технике отталкивания прыжка в длину, способом «согнув ноги». Эстафета.                            |
| 21                     |                          | 2                  | Обучение технике тройного прыжка. Подвижная игра.  |
| 22                     |                          | 2                  | Прыжки в длину с места, способом «согнув ноги». Игра.  |
| 23                     |                          | 2                  | <b>Тестирование физической подготовленности: прыжок в длину с места.</b> Эстафета.                         |
| 24                     | 6                        | 2                  | Обучение технике отжимания от пола. Эстафета в беге с отжиманиями.   |
| 25                     |                          | 2                  | Обучение технике подтягивания на высокой перекладине. Подвижная игра.                                      |
| 26                     |                          | 2                  | Обучение технике толкания гири. Подвижная игра.  |
| 27                     |                          | 2                  | Обучение технике подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра.                                       |
| 28                     |                          | 2                  | Обучение технике подъема туловища из и.п. лежа в сед. Подвижная игра                                       |
| 29                     |                          | 2                  | Обучение технике отжимания от наклонной плоскости. Эстафеты.   |
| 30                     |                          | 2                  | <b>Тестирование физической подготовленности: подтягивание на высокой перекладине/ отжимание.</b> Эстафеты. |
| 31                     | 7                        | 2                  | Обучение технике наклона туловища. Подвижные игры.   |
| 32                     |                          | 2                  | Обучение технике наклона туловища стоя на скамье. Подвижные игры.  |
| 33                     |                          | 2                  | Обучение технике наклона туловища из положения сидя на полу. Эстафеты.                                     |
| 34                     |                          | 2                  | <b>Тестирование физической подготовленности: гибкость.</b> Игры.   |
| <b>Итого:</b>          |                          | <b>68</b>          |  |

| Общая физическая подготовка |   |           |  |
|-----------------------------|---|-----------|--|
| 1                           | 1 | 2         | Вводное занятие. Развитие физической подготовленности обучающегося. Эстафета.                                    |
| 2                           |   | 2         | Развитие быстроты. Ходьба, дозированный бег. Игра.   |
| 3                           |   | 2         | Развитие быстроты и выносливости. Ходьба на длинную дистанцию. Эстафета.   |
| 4                           |   | 2         | <b>Тестирование физической подготовленности - бег на короткую дистанцию - 100 м.</b> Игра.                       |
| 5                           | 2 | 2         | Развитие силовой выносливости. Подтягивания на высокой перекладине. Эстафета.                                    |
| 6                           |   | 2         | Развитие силовой выносливости. Подтягивания на низкой перекладине. Игра.   |
| 7                           |   | 2         | Развитие силовой выносливости. Отжимание от пола. Эстафета.  |
| 8                           |   | 2         | Развитие силовой выносливости. Подъем туловища, из и.п. лежа в сед. Игра.  |
| 9                           |   | 2         | <b>Тестирование ФП: силовой выносливости - приседания / отжимания / подтягивания/пресс.</b> Эстафеты.            |
| 10                          | 3 | 2         | Развитие гибкости. Наклон туловища, из положения стоя на скамье. Эстафета  |
| 11                          |   | 2         | Развитие гибкости. Наклон туловища, из положения сидя. Игра.   |
| 12                          |   | 2         | <b>Тестирование физической подготовленности: гибкость.</b> Эстафета.   |
| 13                          | 4 | 2         | Развитие скоростно-силового качества. Прыжки в длину с места. Игра.  |
| 14                          |   | 2         | Обучение технике прыжковых движений и приземлений. Эстафета.   |
| 15                          |   | 2         | <b>Тестирование физической подготовленности: скоростно-силового качества - прыжок в длину с места.</b> Эстафеты. |
| 16                          | 5 | 2         | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега. Спортивная игра в баскетбол.     |
| 17                          |   | 2         | Обучение технике поворотов и финиширования в челночном беге. Спортивная игра в баскетбол.                        |
| 18                          |   | 2         | Обучение технике стопорения в баскетболе. Спортивная игра в баскетбол.   |
| 19                          |   | 2         | Обучение передвижений по площадке, с приемом мяча. Спортивная игра в волейбол                                    |
| 20                          |   | 2         | Обучение технике взаимодействия на площадке. Спортивная игра в волейбол.   |
| 21                          |   | 2         | Обучение технике передвижений по площадке от блока к приему. Спортивная игра в волейбол.                         |
| 22                          |   | 2         | <b>Тестирование физической подготовленности: челночный бег 3 x 10 м.</b> Эстафеты.                               |
| 23                          | 6 | 2         | Развитие ловкости и меткости. Передача мяча в парах. Спортивная игра в волейбол.                                 |
| 24                          |   | 2         | Обучение технике подачи мяча через сетку. Спортивная игра в волейбол.  |
| 25                          |   | 2         | Обучение технике двухсторонней игры на точность приема в волейболе, Спортивная игра.                             |
| 26                          |   | 2         | Обучение ведению мяча с броском в кольцо. Спортивная игра в баскетбол.   |
| 27                          |   | 2         | Обучение ведению и передаче мяча в игре в баскетбол. Спортивная игра.  |
| 28                          |   | 2         | <b>Тестирование физической подготовленности: бросок в кольцо; подача мяча ч/з сетку.</b> Эстафеты.               |
| 29                          | 7 | 2         | Развитие выносливости. Обучение технике высокого старта, поворотов. Эстафеты.                                    |
| 30                          |   | 2         | Обучение технике поворотов и финиширования. Эстафеты элементами бега.  |
| 31                          |   | 2         | Обучение технике бега на среднюю дистанцию. Постановка дыхания. Беговая эстафета.                                |
| 32                          |   | 2         | Обучение технике бега на длинную дистанцию. Эстафеты.  |
| 33                          |   | 2         | Обучение технике спортивной ходьбы. Беговые эстафеты.  |
| 34                          |   | 2         | <b>Тестирование физической подготовленности: бег на дистанцию 2000/3000 м.</b> Эстафеты.                         |
|                             |   | <b>68</b> |  |

### Практические занятия ЗФО

Таблица 5.1.3.

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем, час. ЗФО | Тема практического занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности |
|-------|--------------------------|-----------------|--|
| 1     | 2                        | 3               | 4  |
| 1     | 1 Легкая атлетика        | 1               | Вводное занятие. Развитие двигательных качеств. Эстафета.                |



|               |                     |                               |   |
|---------------|---------------------|-------------------------------|---|
| 2             | 2 Легкая атлетика   | 2                             | Обучение техники дыхания в беге на длинные дистанции. Подвижная игра. |
| 3             | 4 Легкая атлетика   | 1                             | Обучение метания малого мяча на дальность. Эстафета.                  |
| 4             | 6 Легкая атлетика   | 1                             | Обучение технике отжимания от пола. Эстафета в беге с отжиманиями.    |
| 5             |                     | 1                             | Обучение технике подтягивания на высокой перекладине. Подвижная игра. |
| 6             |                     | 1                             | Обучение технике толкания гири. Подвижная игра.                       |
| 7             |                     | 1                             | Обучение технике подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра.  |
| 8             |                     | 1                             | Обучение технике подъема туловища из и.п. лежа в сед. Подвижная игра  |
| 9             |                     | 7 Общая физическая подготовка | 1   |
| 10            | Контрольное занятие | 4                             |   |
| <b>ВСЕГО:</b> |                     | <b>14</b>                     |   |

**Лабораторные работы - лабораторные работы учебным планом не предусмотрены**  
**Самостоятельная работа студента ОФО**

Таблица 5.1.4.

| № п/п                              | Номер раздела дисциплины | Объем, час. |          |          | Тема занятия<br>по видам физкультурно-спортивной деятельности                                     | Вид СРС   |
|------------------------------------|--------------------------|-------------|----------|----------|---|---|
|                                    |                          | ОФО         | ЗФО      | ОФО      |   |   |
| 1                                  | 2                        | 3           | 4        | 5        | 6   | 7   |
| <b>Легкая атлетика</b>             |                          |             |          |          |   |   |
| 1                                  | 8                        | 2           | 0        | 0        | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Оказание неотложной помощи при травмах.     | Изучение теоретического материала по разделам программы |
| 2                                  |                          | 2           | 0        | 0        | Правила судейства на соревнованиях по легкой атлетике.<br>Требования ВФСК ГТО.                    |   |
| <b>Итого:</b>                      |                          | <b>4</b>    | <b>0</b> | <b>0</b> |   |   |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |                          |             |          |          |   |   |
| 1                                  | 8                        | 2           | 0        | 0        | Техника безопасности на занятиях физической культурой.<br>Оказание неотложной помощи при травмах. | Изучение теоретического материала по разделам программы |
| 2                                  |                          | 2           | 0        | 0        | Требования ВФСК ГТО.  |   |
| <b>Итого:</b>                      |                          | <b>4</b>    | <b>0</b> | <b>0</b> |   |   |

**Самостоятельная работа студента ЗФО**

Таблица 5.1.5.

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем, час.<br>ЗФО | Тема занятия<br>по видам физкультурно-спортивной деятельности                                 | Вид СРС   |
|-------|--------------------------|--------------------|---|---|
|       |                          |                    |   |   |
| 1     | 8                        | 28                 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Оказание неотложной помощи при травмах. | Изучение теоретического материала по разделам программы |

|   |               |           |  |  |
|---|---------------|-----------|--|--|
| 2 |               | 30        | Правила судейства на соревнованиях по легкой атлетике.<br>Требования ВФСК ГТО. |  |
|   | <b>Итого:</b> | <b>58</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>    |

## 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://webirbis.tsogu.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>

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

- Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки

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

- Microsoft Office Professional Plus

- 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     | Спортивный зал № 1 баскетбольный:                           | Стойка баскетбольная – 2 шт;<br>Табло электронное б/б – 1 шт;<br>Трибуна 7 м. – 2 шт.<br>Трибуна 5 м. – 2 шт.<br>Сети ограждения – 4 шт.<br>Стол настольного тенниса – 1 шт.<br>Мяч баскетбольный -15 шт. |

| № п/п | Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины | Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)   |
|-------|---|---|
| 1     | 2   | 3   |
| 2     | Спортивный зал № 2 волейбольный:                            | Стойка волейбольная – 2 шт<br>Табло электронное в\б – 1 шт<br>Вышка судейская – 2 шт<br>Кольцо б\б – 2 шт<br>Скамья гимнастическая – 4 шт<br>Антенна с карманами волейбол – 1 шт<br>Сетка профессиональная для игр – 1 шт;<br>Шведская стенка -18 шт,<br>Баннер ТИУ – 2 шт<br>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 выполнения спортивных упражнений, приобретают знания в области методики физического воспитания, получают практические навыки по формированию физических качеств. Спортивно-соревновательный формат проведения занятий формирует прикладные навыки конкурентной борьбы, учит настойчивости, рациональному поиску решений, стратегии корпоративного мышления.

На занятиях активно внедряются здоровьесберегающие технологии, обучающиеся должны иметь спортивную форму, обувь, соблюдать правила гигиены и техники безопасности. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебном пособии:

1. Физическая культура: учебное пособие для самостоятельной подготовки студентов / П.Г.Смирнов [и др.] ; отв. ред. П.Г. Смирнов, С.И. Хромина, А.А. Бабина. – Тюмень, ТИУ, 2019. – 218 с., в учебно-методических пособиях:

2. Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие для обучающихся всех направлений подготовки и форм обучения / С.И. Хромина, Т.А., Парфенова П.Н., Парфенов, Е.Т. Дзюцьева. – Тюмень : ТИУ, 2019. - 87 с.;

3. Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся всех направлений подготовки и форм обучения / С.И. Хромина, Т.С. Кланюк М.Н. Артамонова, М.Ю. Решонова – Тюмень : ТИУ, 2019. - 96 с.;

4. Хромина С.И. и др. Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и профилей подготовочной формы обучения / С.И. Хромина, Р.Р. Батыршин, В.А. Рассамахин, О.В. Остяков. – Тюмень: ТИУ, 2019. - 87с.

- в методических указаниях:

5. Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований: методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий по волейболу, для обучающихся всех направлений подготовки, очной формы обучения / сост. М.Н. Саламатин, Т.С. Кланюк, Н.Г. Анфилатов; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2019. – 59 с. - Текст: непосредственный.

6. Бабина А.А. Основы высшего профессионального образования: подготовка к ВФСК ГТО («Готов к труду и обороне»); учебное пособие /А.А. Бабина. – Тюмень: ТИУ, 2020. – 140 с. – Текст : непосредственный.

### 11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся, заключается в теоретической подготовке по темам предусмотренных разделами программы по видам физкультурно-спортивной деятельности. К изучению предлагаются: требования к освоению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», правила судейства соревнований, правила техники безопасности, оказание доврачебной помощи при травмах, а также дозирование физических нагрузок и самоконтроль при организации самостоятельных занятий.

### Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Код, специальность подготовки: 21.05.06 Нефтегазовые техники и технологии

Направленность: Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений; Технология бурения нефтяных и газовых скважин; Машины и оборудование нефтегазовых промыслов; Магистральные трубопроводы и газонефтехранилища.

| 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            | <b>УК-7.3.</b> Методы сохранения и укрепления физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, нормы здорового образа жизни           | <b>УК-7.3.1</b> Знать методы сохранения и укрепления физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, нормы здорового образа жизни            | Не знает правил здорового образа жизни, не знаком с методами здоровьесбережения | Знает правила здорового образа жизни, но не знаком с методами здоровьесбережения | Знает правила здорового образа жизни, знает методологию здоровьесбережения                                       | В совершенстве знает правила здорового образа жизни, и методологию здоровьесбережения  |
|                 | <b>УК-7.У.1</b> Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни                               | <b>УК-7.У.1</b> Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни                                 | Не умеет использовать средства и методы физического воспитания                  | Умеет использовать средства и методы физического воспитания                      | Умеет использовать средства и методы физического воспитания и использует их в отработке профессиональных навыков | Уметь использовать средства и методы физического воспитания, использует их в отработке профессиональных навыков и формирование здорового стиля жизни |
|                 | <b>УК-7.В.1.</b> Основами физической культуры для осознанного выбора здоровосберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности | <b>УК-7.В.1.</b> Владеть основами физической культуры для осознанного выбора здоровосберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности | Не владеет основами физической культуры и здорового образа жизни                | Владеет основами физической культуры и здорового образа жизни                    | Владеет основами физической культуры и мотивирован к соблюдению здорового стиля жизни                            | Уверенно владеет основами физической культуры, мотивирован к соблюдению здорового стиля жизни и совершенствованию профессиональных навыков           |

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

Дисциплина: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Код, специальность подготовки: 21.05.06 Нефтегазовая техника и технологии

Направленность : «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений»; «Технология бурения нефтяных и газовых скважин» ;  
«Машины и оборудование нефтегазовых промыслов»; «Магистральные трубопроводы и газонефтехранилища».

**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 обучающимися литературой, % | Наличие эл.варианта в электронно-библиотечной системе |
|-------|---|------------------------------|---|--|---|
| 1     | 2   | 3                            | 4   | 5  | 6   |
| 1     | Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/84086.html">http://www.iprbookshop.ru/84086.html</a> .  | ЭР*                          | 28  | 100  | ЭБС «IPRbooks»  |
| 2     | Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2016. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-9916-6687-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/389557">https://urait.ru/bcode/389557</a> .   | ЭР*                          | 28  | 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. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-8292-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/394114">https://urait.ru/bcode/394114</a> . | ЭР*                          | 28  | 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. Малярчук ; ТИУ. — Тюмень : ТИУ, 2018. — 114 с. — Текст : непосредственный.  | 25+<br>ЭР*                   | 28  | 100  | Эл. каталог   |

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

Зав. кафедрой ФК и С

« 26 » августа



С.И. Хромина

2020 г.



Директор БИК

« 27 » августа  
Солосванов

Д.Х. Каюкова

2020г.

Солосванов БИК Хромина ИИ Вайнбергер