


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 25.04.2024 11:46:17
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт сервиса и отраслевого управления
Кафедра «Гуманитарных наук и технологий»

УТВЕРЖДАЮ:
Председатель СПН
 Н.С. Захаров
«31» 08 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина **Физическая культура и спорт**
направление 23.03.02 - Наземные транспортно-технологические комплексы
программа прикладного бакалавриата
профиль **Подъемно-транспортные, строительные, дорожные машины и оборудование**

квалификация **бакалавр**
форма обучения **заочная**
курс **1**
семестр **2**

Аудиторные занятия 10 час, в т.ч.:

Лекции – 2

Практические занятия – 8

Лабораторные занятия – -

Самостоятельная работа – 62

Курсовая работа – -

Контрольная работа – -

Зачёт – 2

Экзамен – -

Общая трудоемкость 72 часов/2 зач.ед

Тюмень 2015

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы (НТК), утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.03.2015 N 162 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 24.03.2015 N 36535). Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «Физвоспитания».

Протокол № 1

«31» августа 2015 г.

Заведующий кафедрой _____



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой ТТС _____



Ш.М. Мерданов

«31» августа 2015 г.

Рабочую программу разработал:

М.В. Ожиганова



Дополнения и изменения к рабочей учебной программе

на 2016/ 2017 учебный год

В рабочую учебную программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. Дополнений и изменений нет

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры ТТС. Протокол от «30» августа 2016г. № 1

Заведующий кафедрой ТТС  Ш.М. Мерданов

«30» августа 2016г.

Дополнения и изменения
К рабочей учебной программе по дисциплине

На 2017/2018 учебный год

Направление подготовки: 23.03.02 – Наземные транспортно-технологические
комплексы

1. Подраздел «Базы данных информационно-справочные и поисковые системы» дополнить: без изменений.
2. Раздел «Материально-техническое обеспечение дисциплины» без изменений

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и
одобрены на заседании кафедры «Транспортные и технологические системы»

Протокол от «31» августа 2017г. №1

Заведующий кафедрой ТТС _____



Ш.М. Мерданов

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

На 2018/2019 учебный год

Направление подготовки: 23.03.02 – Наземные транспортно-технологические
комплексы

1. На титульном листе название «Министерство образования и науки Российской Федерации» заменить на «Министерство науки и высшего образования Российской Федерации»

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и
одобрены на заседании кафедры «Транспортные и технологические системы»

Протокол от «31» августа 2018г. №1

Заведующий кафедрой ТТС _____



Ш.М. Мерданов

Дополнения и изменения
К рабочей учебной программе по дисциплине

На 2019/2020 учебный год

Направление подготовки: 23.03.02 – Наземные транспортно-технологические комплексы

1. На титульном листе председатель СПН заменить на председатель КСН

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Транспортные и технологические системы»

Протокол от «30» августа 2019г. №1

Заведующий кафедрой ТТС _____



Ш.М. Мерданов

**Дополнения и изменения
к рабочей учебной программе**

На 2020/2021 учебный год

Направление подготовки: 23.03.02 – Наземные транспортно-технологические комплексы

профиль: Подъемно-транспортные, строительные, дорожные машины и оборудование

1. Дополнений и изменений нет.

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Транспортные и технологические системы»

Протокол от «31» августа 2020 г. №1

Заведующий кафедрой ТТС



Ш.М. Мерданов

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» 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» входит в число обязательных дисциплин базовой части Б.1.

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

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

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:

История, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-6	- обладает способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	знать: основы национальных и конфессиональных различий; типы личности людей и основы психологии уметь: работать в команде толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия владеть: навыками работы в коллективе исполнителей, взаимодействия с руководителями; способностью создавать благоприятную психологическую обстановку в
------	--	--

		коллективе
ОК-8	- обладает способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать: цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания; уметь: использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека; владеть: навыками поддержания хорошей физической формы

4. Содержание дисциплины

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины – 2 зачетные единицы (72 академических часов)

Лекции	17
Практические занятия (ПЗ)	17
Семинары (С) – методико–практические занятия	-
Лабораторные работы (ЛР)	-
Самостоятельная работа (всего)	38
В том числе:	
Курсовой проект (работа)	-
Расчетно-графические работы	-
Реферат (для студентов специальной медицинской группы)	-
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	-
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	1,2
Общая трудоемкость (в часах)	72

4.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	Семин .	СРС	Всего
1.	Теоретический раздел	2	8	-	-	20	30
2.	Методико-практический раздел	-	-	-	-	20	20
3.	Практический раздел	-	-	-	-	22	22
ИТОГО		2	8	-	-	62	72

4.3. Перечень тем лекционных занятий

№ п/п	Наименование тем и их содержание	Кол-во часов	Методы преподавания
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	Вводная лекция
2	Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	Лекция-информация
3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	-	Метод конкретных ситуаций
4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	-	Лекция-информация
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	-	Лекция-диалог
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	-	Лекция-консультация
7	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	-	Лекция-диалог
8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	-	Лекция-консультация
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	-	Метод конкретных ситуаций
	Всего часов	2	

4.4. Перечень семинарских и практических занятий

№ п/п	Наименование тем и их содержание	Кол-во часов	Методы преподавания
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	1	Метод регламентированного упражнения
2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	1	Словесные и сенсорные методы
3	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и	1	Словесные и сенсорные

	занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).		методы
4	Основы методики самомассажа.	1	Словесные и сенсорные методы
5	Методика коррегирующей гимнастики для глаз.	1	Словесные и сенсорные методы
6	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	1	Метод регламентированного упражнения
7	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	1	Работа с печатными источниками
8	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	1	Обучающий контроль
9	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	-	Обучающий контроль
10	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	-	Деловая игра
11	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	-	Обучающий контроль
12	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	-	Ситуационный метод
13	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	-	Деловая игра
14	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	-	Обучающий контроль
15	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	-	Работа с печатными источниками
16	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	-	Ситуационный метод
17	Методика проведения производственной	-	Ситуационный

	гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.		метод
		Всего часов	8

4.5. Контрольный раздел (промежуточная аттестация)

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

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (табл.1, 2).

Таблица 1

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6

2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20					
						15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.00 12.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 14.40	14.30 15.30

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Таблица 2

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Женщины

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 3000 м (мин,сек)	119.00	20.15	21.00	22.00	22.30

Бег на лыжах 3 км (мин,сек)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
Бег на лыжах 5 км (мин,сек)	31.00	32.30	34.15	36.40	38.б/вр
Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр
Плавание 100 м (мин,сек)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжки в длину	365	350	325	300	280
Прыжки в высоту с разбега (см)	120	115	110	105	100
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол- во раз на каждой)	12	10	8	6	4
Профессионально- прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования				

Мужчины

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 5000 м (мин,сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
Бег на лыжах 5 км (мин,сек)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
Бег на лыжах 10 км (мин,сек)	50.00	52.00	55.00	58.00	б/вр
Плавание 50 м (мин,сек)	40.0.	44.0	48,0	57.0	б/вр
Плавание 100 м (мин,сек)	1.40	1.50	2.00	2.15	2.30

Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжки в длину	480	460	435	410	390
Прыжки в высоту с разбега (см)	145	140	135	130	125
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования				

5. Обязательная итоговая аттестация по физической культуре

Условием допуска является выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, предусмотренных в течение последнего семестра обучения не ниже «удовлетворительно». Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы.

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по данной обязательной дисциплине. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

Критерии рейтинговой оценки зачета по дисциплине

«Физическая культура»

1. Для студентов основной группы I-II курса

Виды контрольных испытаний	1 аттестация	2 аттестация	3 аттестация	Итого
Посещение и работа на практических занятиях	0-6	0-6	0-8	0-20
Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-10	0-10	0-10	0-30
ИТОГО:	16	16	18	50

1 занятие сп/зал = 1 балл

1 занятие база = 2 балла

Годовая аттестация (100 баллов) выставляется из расчета суммы двух семестров, каждый из которых по 50 баллов

2. Для студентов основной группы III курса

Виды контрольных испытаний	1 аттестация	2 аттестация	3 аттестация	Итого
Посещение и работа на практических занятиях	0-4	0-4	0-8	0-16
Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-10	0-10	0-10	0-30
Реферативные работы	0	0	4	4
ИТОГО:	14	14	22	50

3. Для студентов-спортсменов

Виды контрольных испытаний	1 аттестация	2 аттестация	3 аттестация	Итого
Занятия в спорт.секциях, выступление в соревнованиях различ. ранга	15	15	20	50
ИТОГО:	15	15	20	50

4. Для студентов СМГ

Виды контрольных испытаний	1 аттестация	2 аттестация	3 аттестация	Итого
Посещение и работа на практических занятиях	0-6	0-6	0-8	0-20

Овладение теоретическими и медико-практическими знаниями	0-5	0-5	0-5	0-15
Помощь в проведении спортивно-массовых мероприятий	0-5	0-5	0-5	0-15
ИТОГО:	16	16	18	50

5. Для студентов, освобожденных от занятий физической культурой

Виды контрольных испытаний	1 аттестация	2 аттестация	3 аттестация	Итого
Реферативная работа	0-10 1 часть	0-20 2 часть	0-20 защита	50
ИТОГО:	10	20	20	50

Контрольные испытания в виде зачета оцениваются:

от 61 до 100 баллов – зачет;

от 0 до 60 баллов – незачет.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы		
№ п/п	Наименование информационных ресурсов	Ссылка
1.	Сайт ФГБОУ ВО ТИУ	http://www.tyuiu.ru/
2.	Система поддержки дистанционного обучения Educon	https://educon2.tyuiu.ru/
3.	Электронный каталог Библиотечно-издательского комплекса	http://webirbis.tsogu.ru/
4.	Электронная библиотечная система eLib	http://elib.tsogu.ru/

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Учебная дисциплина: «Физическая культура и спорт»

Форма обучения:

Кафедра физического воспитания

заочная: 1 курс 2 семестр

Код, направление подготовки: 23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы

1. Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Учебная и учебно-методическая литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство,	Год издания	Вид издания	Вид занятия	Кол-во экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Место хранения	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТИУ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Основная	Муллер, Арон Беркович. Физическая культура [Текст: Электронный ресурс]: Учебник и практикум / А. Б. Муллер. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 424 с. - (Бакалавр. Прикладной курс). - Режим доступа: http://www.biblioteka-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7	2018	УП	Л, ПР, СР	ЭР*	25	100	БИК	ЭБС «Юрайт»

2. План обеспечения и обновления учебной и учебно-методической литературы

Учебная литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы	Вид занятий	Вид издания	Способ обновления учебных изданий	Год издания
1	2	3	4	5	6
Основная	Физическая культура и спорт		У	заявка в БИК	2020
Дополнительная	Методические указания		МУ*	ресурсы кафедры	2020

Зав. кафедрой  Ш.М. Мерданов

« 30 » 08 2019 г.

Директор БИК 

« _____ » 2019 г.

