

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о документе
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 24.04.2024 12:08:55
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДАЮ

Председатель экспертной комиссии

_____ С.И. Хромина

«__» _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Физическая культура и спорт
направление: 20.03.01 Техносферная безопасность
профиль: Безопасность технологических процессов и производств
форма обучения: очная/заочная

Рабочая программа разработана для обучающихся по направлению подготовки 20.03.01
Техносферная безопасность

Рабочая программа рассмотрены на заседании кафедр:
физической культуры и спорта

Заведующий кафедрой _____ С.И. Хромина

Протокол ___ от «___» _____ 2022 г.

на заседании кафедры физического воспитания

Заведующий кафедрой _____ В.Я. Субботин

Протокол ___ от «___» _____ 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зав. выпускающей кафедрой _____ Ю.В.Сивков

«___» сентября 2022 г.

Рабочую программу разработали:

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

Драгич О.А., профессор, д.биол.н., доцент _____

Яшкина Е.М., ст. преподаватель _____

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование у обучающихся психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 учебного плана по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, направленность (профиль): Безопасность технологических процессов и производств

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знание:

- основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
- индивидуальных физиологических особенностей организма
- средств и методов физической культуры и спорта

умения:

- использовать средства и методы физического воспитания для повышения уровня физической готовности
- осуществлять подбор физических упражнений для разнонаправленных комплексов

владение:

- техникой выполнения разнонаправленных упражнений
- современными средствами физкультурно-оздоровительной направленности

Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» служит основой для освоения дисциплин «Общая физическая подготовка», «Прикладная физическая культура», «Адаптивная физическая культура»

3. Результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»

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
1	2	3
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	31 Знать основы двигательной активности человека и значение физических упражнений
		У1 Уметь использовать физические упражнения в ежедневной двигательной активности
		В1 Владеть техникой выполнения физических упражнений
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,	32 Знать правила проведения упражнений утренней гимнастики и тренировочного комплекса.
		У2 Уметь дифференцировать физические упражнения для формирования разных физических качеств
		В2 Владеть техникой выполнения тестовых упражнений для сдачи норм физической

	формирования здорового образа и стиля жизни.	подготовленности, с использованием интерактивных сервисов
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	ЗЗ Знать методику дозирования физической нагрузки
		УЗ Уметь дозировать физическую нагрузку, в том числе с использованием цифровых сервисов
		ВЗ Владеть техникой самоконтроля при физической нагрузке с использованием электронных устройств

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	58	Зачёт

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
1	1	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	0	22	0	4	26	УК-7.1. 31. У1, В1 УК-7.2. 32. У2, В2 УК-7.3 33. У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru Тесты (Moodle)
2	2	ВОЛЕЙБОЛ	0	24	0	0	24		
3	3	БАСКЕТБОЛ	0	22	0	0	22		
Итого:			0	68	0	4	72		

- 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	1	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	0	6	0	26	32	УК-7.1. 31. У1, В1 УК-7.2. 32. У2, В2 УК-7.3 33. У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru Тесты (Moodle)
2	2	ВОЛЕЙБОЛ	0	2	0	16	18		
3	3	БАСКЕТБОЛ	0	2	0	16	18		
Контроль			0	4	0	0	4		
Итого:			0	14	0	58	72		

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы)

Таблица 5.2.1

№ раздела	№ темы	Содержание
1	1	Вводное занятие. Развитие физической подготовленности обучающегося Эстафета.
	2	Развитие быстроты. Ходьба, дозированный бег. Игра. Контроль самочувствия.
	3	Развитие быстроты и выносливости. Ходьба на длинную дистанцию Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
		Тестирование физической подготовленности - бег на 100 м. https://www.gto.ru
	4	Развитие силовой выносливости. Подтягивания на высокой перекладине Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
	5	Развитие силовой выносливости. Отжимание от пола. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
	6	Развитие силовой выносливости. Подъем туловища, из и.п. лежа в сед. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
		Тестирование ФП: приседания / отжимания / подтягивания / пресс. https://www.gto.ru
	7	Развитие гибкости. Наклон туловища, из положения стоя на скамье. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
		Тестирование физической подготовленности: гибкость. https://www.gto.ru
	8	Развитие скоростно-силового качества. Прыжки в длину с места. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
	Тестирование физической подготовленности: прыжок в длину с места. https://www.gto.ru	
9	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
	Тестирование физической подготовленности: челночный бег 3 x 10 м. https://www.gto.ru	
10	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Оказание неотложной помощи при травмах. Способы контроля дозирования нагрузки с использованием электронных устройств	
11	Биологические ритмы человека. Требования ВФСК ГТО. https://www.gto.ru	
2	12	Развитие ловкости и меткости. Передача мяча в парах. Спортивная игра в волейбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
	13	Обучение технике подачи мяча через сетку. Спортивная игра в волейбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
	14	Обучение технике двухсторонней игры на точность приема в волейболе. Спортивная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
	15	Обучение передвижений по площадке, с приемом мяча. Спортивная игра в волейбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
	16	Обучение технике взаимодействия на площадке. Спортивная игра в волейбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
	17	Правила соревнований, судейство. Способы контроля дозирования нагрузки.
3	18	Обучение ведению мяча в парах. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
	19	Обучение передаче мяча в движении. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
	20	Обучение ведению мяча с броском в кольцо. Спортивная игра в баскетбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
	21	Обучение ведению и передаче мяча в игре в баскетбол. Спортивная игра в баскетбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
	22	Обучение технике стопорения в баскетболе. Спортивная игра в баскетбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
	23	Правила соревнований, судейство. Оказание неотложной помощи. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.

Лекционные занятия - лекционные занятия учебным планом не предусмотрены

Практические занятия ОФО

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
1	2	3	4
1	1	2	Вводное занятие. Развитие физической подготовленности обучающегося. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		2	Развитие быстроты. Ходьба, дозированный бег. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		2	Развитие быстроты и выносливости. Ходьба на длинную дистанцию. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		1	Тестирование физической подготовленности - бег на 100 м. https://www.gto.ru
		2	Развитие силовой выносливости. Подтягивания на высокой перекладине Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		2	Развитие силовой выносливости. Отжимание от пола. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		2	Развитие силовой выносливости. Подъем туловища, из и.п. лежа в сед. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
		1	Тестирование ФП: приседания/отжимания/подтягивания/пресс. https://www.gto.ru
		2	Развитие гибкости. Наклон туловища, из положения стоя на скамье. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		1	Тестирование физической подготовленности: гибкость. https://www.gto.ru
		2	Развитие скоростно-силового качества. Прыжки в длину с места. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		1	Тестирование физической подготовленности: прыжок в длину с места. https://www.gto.ru
		1	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
1	Тестирование физической подготовленности: челночный бег 3x10 м. https://www.gto.ru		
2	2	4	Развитие ловкости и меткости. Передача мяча в парах. Спортивная игра в волейбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		4	Обучение технике подачи мяча через сетку. Спортивная игра в волейбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		4	Обучение технике двухсторонней игры на точность приема в волейболе Спортивная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		4	Обучение передвижений по площадке, с приемом мяча. Спортивная игра в волейбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		4	Обучение технике взаимодействия на площадке. Спортивная игра в волейбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		4	Развитие ловкости и меткости. Передача мяча в парах. Спортивная игра в волейбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
3	3	4	Обучение ведению мяча в парах. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		4	Обучение передаче мяча в движении. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		4	Обучение ведению мяча с броском в кольцо. Спортивная игра в баскетбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		6	Обучение ведению и передаче мяча в игре в баскетбол. Спортивная игра в баскетбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		4	Обучение технике «стопорения» в баскетболе. Спортивная игра в баскетбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		68	

Практические занятия ЗФО

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час. ЗФО	Тема практического занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности
1	2	3	4
1	1	2	Развитие силовой выносливости. Подтягивания на высокой перекладине. Сдача контрольных нормативов. https://www.gto.ru . Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		2	Развитие силовой выносливости. Отжимание от пола. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		2	Развитие силовой выносливости. Подъем туловища, из и.п. лежа в сед. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
2	2	2	Развитие ловкости и меткости. Передача мяча в парах. Спортивная игра в волейбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
3	3	2	Обучение ведению мяча в парах. Игра в баскетбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
10	Контрольное занятие	4	
ВСЕГО:		14	

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 по видам физкультурно-спортивной деятельности	Вид СРС
1	2	3	6	7
1	1	2	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Оказание неотложной помощи при травмах. Способы контроля дозирования нагрузки с использованием электронных устройств	Изучение теоретического материала по разделам программы с использованием электронных образовательных ресурсов
		2	Биологические ритмы человека. Требования ВФСК ГТО https://www.gto.ru .	
Итого:		4		

Самостоятельная работа студента ЗФО

Таблица 5.1.5.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности	Вид СРС
1	2	3	4	5
1	1	14	Техника безопасности на занятиях по физической культуре, помощи при травмах. Способы контроля дозирования нагрузки с использованием электронных устройств	Изучение теоретического материала по разделам программы с использованием электронных образовательных ресурсов
		12	Биологические ритмы человека. Требования ВФСК ГТО https://www.gto.ru	
2	2	16	Правила соревнований, судейство. Оказание неотложной помощи. Способы контроля дозирования нагрузки с использованием электронных устройств	
3	3	16	Правила соревнований, судейство. Оказание неотложной помощи. Способы контроля дозирования нагрузки с использованием электронных устройств	
Итого:		58		

5.2.4. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровая и соревновательная

- командная
- лично-ориентированная
- практические занятия (работа в малых группах)
- интерактивные (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)

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 8.1.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
I текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	0...18
2	Выполнение текущих контрольных нормативов	0...10
	ИТОГО: за I текущую аттестацию	0...28
II текущая аттестация		
3	Работа на практических занятиях	0...22
4	Выполнение текущих контрольных нормативов	0...10
	ИТОГО: за II текущую аттестацию	0...32
III текущая аттестация		
5	Работа на практических занятиях	0...30
6	Тестирование физической подготовленности	0...10
	ИТОГО: за III текущую аттестацию	0...40
	ВСЕГО:	0...100

8.3 Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы обучения представлена в таблице 8.2

Таблица 8.2

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
I текущая аттестация		
1	Защита рефератов	0...64
2	Определение уровня физической подготовленности	0...36
	ВСЕГО:	0...100

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 каталог/Электронная библиотека Тюменского индустриального университета <http://webirbis.tsogu.ru/>;

– Научно – техническая библиотека ФГАОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина и ФГБОУ ВО «ТИУ» <http://elib.gubkin.ru/>;

– Научно – техническая библиотека ФГБОУ ВО «УГНТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» <http://bibl.rusoil.net>;

– Научно – техническая библиотека ФГБОУ ВО «УГТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» <http://lib.ugtu.net/books>;

– База данных «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» (эл.подписи);

– ООО «ЭБС ЛАНЬ» www.e.lanbook.ru;

– ООО «Издательство ЛАНЬ» www.e.lanbook.com;

– ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» www.urait.ru;

– База данных Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа», ООО «Политехресурс» <http://www.studentlibrary.ru>;

– ООО «КноРус медиа», <https://www.book.ru>;

– Электронно - библиотечная система «IPRbooks», ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа» <http://www.iprbookshop.ru/>;

Национальная электронная библиотека (через терминалы доступа).

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

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office Professional Plus.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

Обеспеченность материально-технических условий реализации ОПОП ВО

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	Физическая культура и спорт	<p>Практические занятия:</p> <p>Спортивный зал (тренажерный зал) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Оснащенность:</p> <p>Волейбольные мячи-15, гимнастические маты-8, скакалки-20, гантели-20, штанга-2, изогнутый гриф-2, перекладина-4, теннисный стол-4, гимнастические обручи-6, теннисные мячи-10, теннисные ракетки-12, скамейки гимнастические-10, мяч набивной-15, антенны-2, фишки-40, коврики для фитнеса-20, степ-платформа-20, электронное табло -1, звуковая система оповещения при пожаре-1, гимнастическая стенка-10, судейская вышка волейбольная-1, флажки -10.</p> <p>Программное обеспечение:</p> <p>Microsoft Office Professional Plus, Microsoft Windows, Zoom (бесплатная версия), свободно – распространяемое ПО</p>	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского,4 (Спортивный зал)

	<p>Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: Баскетбольные мячи-15, баскетбольные щиты с кольцами-2, гимнастические маты-8, скакалки-20, перекладина-4, гимнастические обручи-6, скамейки гимнастические-10, мяч набивной-15, фишки-40, коврики для фитнеса-20, степ-платформа-20, электронное табло -1, звуковая система оповещения при пожаре-1, гимнастическая стенка-10, флажки - 10. Программное обеспечение: Microsoft Office Professional Plus, Microsoft Windows, Zoom (бесплатная версия), свободно – распространяемое ПО</p>	
	<p>Практические занятия: Учебная аудитория для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: Учебная мебель: столы, стулья. Моноблок - 1 шт., проектор - 1 шт., проекционный экран - 1 шт., доска шахматная-5, доска для шашек-5, звуковая система оповещения при пожаре-1, доска для дартса-5, дротки—15, Программное обеспечение: Microsoft Office Professional Plus, Microsoft Windows, Zoom (бесплатная версия), свободно – распространяемое ПО</p>	

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 игровых видов спорта, приобретают знания в области методики обучения, получают практические навыки по формированию физических качеств. Для повышения эффективности оздоровительных методов работы, обучающиеся должны иметь спортивную форму. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебно-методических пособиях:

1. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по волейболу «Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / А.А. Пахомов., А.П. Ларионов., Т.А. Бубнова., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 95с.

2. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по баскетболу «Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / В.А. Рассамахин, О.В. Остяков, Н.В. Толстова, С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014.– 82 с.

3. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по легкой атлетике «Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / Т.А. Парфёнова., С.А. Утусиков., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2012. – 84 с.

4. Методические указания для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу «Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований» для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения / Ю.М. Минаков., В.Н. Ермаков., Д.Х. Тимшанова. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82 с.

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 предлагается теоретический материал:

- требованиям к освоению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», <https://www.gto.ru>

- правила судейства соревнований,
- правила техники безопасности при выполнении физических упражнений,
- оказание доврачебной помощи при травмах,
- методика дозирования физических нагрузок
- самоконтроль при проведении самостоятельных занятий,
- основам здорового образа жизни
- профилактика вредных привычек

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Код, направлений подготовки: 20.03.01. Техносферная безопасность

Направленность (профиль): Безопасность технологических процессов и производств

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	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	УК-7.1 З1 Знать основы двигательной активности человека и значение физических упражнений	Не знает основ и значения физических упражнений	Не уверенно знает значение физических упражнений и основ двигательной активности	Знает значение физических упражнений, но не знает основ двигательной активности	Знает значение физических упражнений, и основы двигательной активности
		УК-7.1 У1 Уметь использовать физические упражнения в ежедневной двигательной активности	Не умеет использовать физические упражнения в ежедневной двигательной активности	Использует физические упражнения бессистемно	Использует физические упражнения систематически	Использует физические упражнения ежедневно и систематически
		УК-7.1 В1 Владеть техникой выполнения физических упражнений	Не владеет техникой выполнения физических упражнений	Не уверенно владеет техникой выполнения физических упражнений	Уверенно владеет техникой выполнения физических упражнений	Отлично выполняет физические упражнения
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для поддержания здоровья и психофизической подготовки	УК-7.2 З2 Знать правила проведения упражнений утренней гимнастики и тренировочного комплекса	Не знает правил проведения упражнений утренней гимнастики и тренировочного комплекса	Не уверенно знает правила проведения упражнений утренней гимнастики	Знает правила проведения упражнений утренней гимнастики и тренировочного комплекса	Уверенно знает правила проведения упражнений утренней гимнастики и тренировочного комплекса
		УК-7.2 У2 Уметь дифференцировать физические упражнения для формирования разных физических качеств	Не умеет дифференцировать физические упражнения для формирования разных физических качеств	Не уверенно дифференцирует физические упражнения для формирования разных физических качеств	Дифференцирует физические упражнения для формирования разных физических качеств	Уверенно дифференцирует физические упражнения для формирования разных физических качеств
		УК-7.2 В2 Владеть техникой выполнения тестовых упражнений для сдачи норм физической подготовленности, с использованием интерактивных сервисов	Не владеет техникой выполнения тестовых упражнений для сдачи норм физической подготовленности, в том числе с использованием интерактивных методов измерения	Не уверенно владеет техникой выполнения тестовых упражнений для сдачи норм физической подготовленности, в том числе с использованием интерактивных методов измерения	Владеет техникой выполнения тестовых упражнений для сдачи норм физической подготовленности, в том числе с использованием интерактивных методов измерения	Уверенно владеет техникой выполнения тестовых упражнений для сдачи норм физической подготовленности, в том числе с использованием интерактивных методов измерения
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	УК-7.3 З3 Знать методику дозирования физической нагрузки	Не знает методику дозирования физической нагрузки	Не в полной мере знает методику дозирования физической нагрузки	Знает методику дозирования физической нагрузки	Отлично знает методику дозирования физической нагрузки
		УК-7.3 У3 Уметь дозировать физическую нагрузку, в том числе с использованием цифровых сервисов	Не умеет дозировать физическую нагрузку, в том числе с помощью цифровых сервисов	Демонстрирует слабые умения дозирования физической нагрузки, в том числе с помощью цифровых сервисов	Умеет дозировать физическую нагрузку, в том числе с помощью цифровых сервисов	Уверенно умеет дозировать физическую нагрузку
		УК-7.3 В3 Владеть техникой самоконтроля при физической нагрузке с использованием электронных устройств	Не владеет техникой самоконтроля при физической нагрузке, в том числе с использованием электронных устройств	Слабо владеет техникой самоконтроля, в том числе с использованием электронных устройств	Владеет техникой самоконтроля, в том числе с использованием электронных устройств	Отлично владеет техникой самоконтроля

КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Коды, направлений подготовки: 20.03.01. Техносферная безопасность.

Направленность (профиль): Безопасность технологических процессов и производств

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество Экземпляров БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта ЭБС (+/-)
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: http://www.iprbookshop.ru/84086.html	ЭР*	24	100	+
2	Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 493 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-09116-8. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/450258	ЭР*	24	100	+
3	Спортивная психология: учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 367 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-00285-0. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/450185	ЭР*	24	100	+
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. – Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.	25+ ЭР*	24	100	+
5	Бабина, А. А. Основы высшего профессионального образования: подготовка к ВФСК ГТО ("Готов к труду и обороне"): учебное пособие / А. А. Бабина; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 136 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.	7+ ЭР*	24	100	+
6	Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзюцьева ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.	5+ ЭР*	24	100	+
7	Хромина С. И. Основы плавания: учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Н. А. Батыршина, В. В. Горчицкий; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 94 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.	5+ ЭР*	24	100	+
8	Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе: учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Р. Р. Батыршин, В. А. Рассамахин, О. В. Остяков ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 90 с.: ил. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.	5+ ЭР*	24	100	+
9	Физическая культура: учебное пособие / П. Г. Смирнов, С. И. Хромина, М. Г. Шаргина [и др.];	12+ ЭР*	24	100	+

	ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2019. - 204 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.				
10	Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе: учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. С. Кланюк, М. Н. Артамонова, М. Ю. Решонова; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 100 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.	5+ ЭР*	24	100	+
11	Клюшникова, Е. А. Основы теории трезвости: электронный учебник / Е. А. Клюшникова; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Klyushnikova.rar . - Загл. с контейнера.- Текст: электронный.	ЭР*	24	100	+
12	Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт: учебник для студентов инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 124 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.	12+ ЭР*	24	100	+
13	Смирнова, И. А. Волейбол : электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 1 эл. опт.диск (CD-ROM). - URL: http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Smirnova.rar . - Загл. с контейнера.- Текст: электронный.	ЭР*	24	100	+
14	Физиологические принципы повышения работоспособности и адаптационных процессов в условиях ВУЗа: учебное пособие / О. А. Драгич [и др.]; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2018. - 182 с. - Текст: непосредственный.	15	24	100	-
15	Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу : по изучению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Драгич, Н. Н. Рябова, Е. А. Береснева, Р. Р. Тимканов ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 1 эл. опт.диск (CD-ROM). - URL: http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2020/12/11/Dragic.rar . - Загл. с контейнера. - Текст: электронный.	ЭР*	24	100	+
16	Адаптивная физическая культура: методические рекомендации по практическим занятиям для обучающихся специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства» специализация «Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование» всех форм обучения / ТИУ; сост. С. И. Хромина. - Тюмень: ТИУ, 2021. - 16 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.	ЭР*	24	100	+
17	Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований: методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий по волейболу для обучающихся всех направлений подготовки очной формы обучения / ТИУ; составитель: М. К. Саламатин [и др.]. - Тюмень: ТИУ, 2019. - 60 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.	ЭР*	24	100	+

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

Заведующий кафедрой ФК и С _____ С.И. Хромина Директор БИК _____ Д.Х. Каюкова

« ____ » _____ 2022 г.

« ____ » _____ 2022 г.