

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 01.07.2024 17:31:00
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7490411

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН

 М.Л. Белоношко

«30» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Физическая культура и спорт

направление подготовки: 43.03.01 Сервис

направленность: Кадровый и правовой сервис в отрасли

форма обучения: заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП ВО 43.03.01 Сервис направленность Кадровый и правовой сервис в отраслик результатам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой
Физического воспитания

 В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой
«30» августа 2021 г.

 Е. А. Корякина

Рабочую программу разработал:

А.В. Захарова ст.преподаватель кафедры физического воспитания



1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 дисциплины:

- 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 ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания:

- основ физической культуры и здорового образа жизни;
- роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- системность научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности.

умение:

- планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;
- проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля.

владение:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического самосовершенствования.

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

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине
УК- 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7. 1. осознавать социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Знать: 3.1.основы формирования двигательных действий в физической культуре; Уметь: У1: применять основные методы физического воспитания и самовоспитания Владеть: В1: навыками сохранения и укрепления здоровья
	УК-7. 4. организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности	Знать: 32: основы физической культуры и здорового образа жизни Уметь: У2: планировать и проводить самостоятельные оздоровительной занятия Владеть: В2: навыками самоопределения в физической культуре
	УК-7.5. укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека	Знать: 33: возможности укрепления здоровья человек Уметь: У3: проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом Владеть: В3: навыками развития возможности адаптационных резервов собственного организма
	УК-7. 6. осознавать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Знать: 34: правила здорового образа жизни Уметь: У4: проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, Владеть: В4: навыками методами самоконтроля

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 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		
заочная	1/2	-	10	-	62	зачет

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

- заочная форма обучения (ЗФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Легкая атлетика	-	2	-	7	9	УК7.1 УК 7.4 УК 7.5 УК 7.6	Комплекс текущих и контрольных нормативов. Задания на разработку комплексов утренней гимнастики и общеразвивающих упражнений
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	2	-	7	9		
3	3	Волейбол	-	2	-	7	9		Комплекс текущих нормативов
4	4	Баскетбол	-	2	-	7	9		Творческое задание
5	5	Футбол	-	-	-	9	9		Комплекс текущих нормативов
6	6	Фитнес, аэробика	-	2	-	7	9		Комплекс текущих нормативов. Задания на разработку комплексов утренней гимнастики и общеразвивающих упражнений
7	7	Плавание	-	-	-	7	7		
8	8	Настольный теннис	-	-	-	7	7		Комплект вопросов для зачета
9	Зачет		-	-	-	4	4		
Итого:			-	10	-	62	72		

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1. Легкая атлетика.

Вводная часть. Основные термины и понятия (физическая культура, физическое воспитание, двигательное умение (навык), физическая подготовка и подготовленность). История развития физической культуры и спорта. Ценности физической культуры и их применение в аспекте развития личности. Физическая культура в системе высшего профессионального образования, основные положения организации физического воспитания в вузе. Олимпийские игры, другие крупные международные состязания – важный фактор мирового сотрудничества.

Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Основные термины и понятия (производственная физкультура, комплексы для работников разных профессий, производственная физкультура в учебное и внеучебное время. Профессиональная физическая подготовка для студентов, обучающихся в (строители, экономисты, проектировщики, менеджеры, дорожники, архитекторы). Личная и социально-экономическая значимость психофизической подготовки человека к трудовой деятельности. Роль и место прикладной физической культуры в системе физического воспитания студентов. Комплексы гигиенической гимнастики для работников разных профессий.

Раздел 3. Волейбол.

Основные термины и понятия (самостоятельные занятия, комплексы физических упражнений, нормы двигательной активности, особенности женского организма). Основные формы и организация самостоятельных занятий, их планирование. Психофизическая рекреация в периоды экзаменационных сессий.

Раздел 4. Баскетбол.

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Основы врачебного контроля и самоконтроля. Оценка состояния здоровья. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, динамики физической подготовленности.

Раздел 5. Футбол.

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Основы врачебного контроля и самоконтроля. Оценка состояния здоровья. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, динамики физической подготовленности.

Раздел 6. Фитнес, аэробика.

Здоровье и двигательная активность человека. Утренняя гимнастика. Гигиена физических упражнений. Влияние общей культуры студента на формирование здорового образа жизни (спортивного стиля) студента. Основные требования к организации здорового образа жизни. Степени здоровья человека. Оптимальный объем двигательной активности молодых людей (18-25 лет).

Раздел 7. Плавание.

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, нормограмма). Способы спасения утопающих. Оказание первой помощи на воде.

Раздел 8. Настольный теннис.

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, нормограмма). Психофизическая рекреация в периоды экзаменационных сессий.

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены

Практические занятия

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ЗФО	
1	1	1	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
2		1	Отжимания от пола – силовое качество
3	2	2	Мышечная сила
4	3	2	Двигательно-координационная подготовка
5	4	2	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
6	6	2	Общефизическая подготовка
Итого:		10	

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа обучающихся

Таблица 5.2.4

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СРС
		ЗФО		
1	1	3	Бег на короткие дистанции – скоростное качество	Изучение теоретического материала по разделу
		2	Челночный бег – скоростно-координационное качество	
		2	Подтягивания – силовое качество	Комплекс упражнений
2	2	4	Координация движения рук и точность линейного глазомера	Упражнения на моторику
		3	Мышечная сила	Комплекс упражнений
3	3	3	Двигательно-координационная подготовка	Упражнения на моторику
		4	Техника владения мячом	Комплекс упражнений
4	4	4	Техника ведения, ловли и передачи мяча.	Изучение теоретического материала по разделу
		3	Стойка баскетболиста. Техника передвижений	
5	5	5	Техника вратарей	Изучение теоретического материала по разделу
		4	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.	
6	6	5	Техническая подготовка	Комплекс упражнений
		2	Общефизическая подготовка	
7	7	7	Правила поведения на воде, оказание первой помощи	Изучение теоретического материала по разделу
8	8	7	Основы техники и тактики игры, набивание мяча	
9	1-8	4		Подготовка к зачету
Итого:		62		

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

визуализация учебного материала в PowerPoint в диалоговом режиме (лекционные занятия);

работа в малых группах (практические занятия);

разбор практических ситуаций (практические занятия);

метод проектов (практические занятия).

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 заочной формы обучения представлена в таблице 8.2.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	Выполнение текущих нормативов	18
2	Выполнение контрольных нормативов	12
3	Разработка комплекса утренней гимнастики	30
4	Разработка комплекса общеразвивающих упражнений	30
5	Подготовка презентации на тему «Теория, методика и история футбола»	10
	Всего	100

Студент, набравший в ходе текущих аттестаций менее 61 балла, сдает зачет.

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:

1. Единое окно доступа к ЭБС ТИУ [Электронный ресурс]:-URL: <http://www.lib.tyuiu.ru>

2. web-каталог Библиотечно-издательского комплекса ТИУ [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.webirbis.tsogu.ru>

3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]:-URL: <http://www.e.lanbook.com>

4. Научная электронная библиотека e-library.ru [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.e-library.ru>

5. ЭБС БиблиокомплектаторIPRbooks [Электронный ресурс]:-URL: <http://www.bibliocomplectator.ru>

6. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.biblio-online.ru>

7. Интернет-ресурсы:

- <http://www.gto-normy.ru>

- <http://www.infosport.ru/press/fkvot>

- <http://tpfk.infosport.ru>

- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>

- http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set

8. Полнотекстовая база данных ТИУ [Электронный ресурс]: URL: <http://www.elib.tyuiu.ru>

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

1. MicrosoftOfficeProfessionalPlus;

2. Autocad 2016;

3. Windows

4. Зумм

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

Наименование	Кол-во	Назначение
I. Перечень оборудования для практических занятий		
Спортивный зал волейбольный №2		
Волейбольные мячи	30	Для игры в волейбол
Сетка волейбольная	1	
Стойки волейбольные	2	
Антенна волейбольная	1	
Вышка судейская	2	
Стенка гимнастическая	17	Для выполнения упражнений возле стенки
Скамья гимнастическая	4	Для выполнения упражнений на скамье
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
Спортивный зал баскетбольный №1		
Баскетбольные мячи	30	Для игры в баскетбол
Ферма баскетбольная	2	
Корзина баскетбольная	4	
Трибуны	4	Для наблюдения за игрой
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
Плавательный бассейн		
Ванна	1	Для проведения учебных занятий
Доска для плавания	25	Для обучения плаванию, выполнения специальных упражнений.
Раздевалки	2	Для переодевания
Санитарные комнаты	2	Для приема санитарно-гигиенических процедур до и после занятий
Душевые комнаты	6	
П.ПК, мультимедийное обеспечение		
Компьютер	2	Для проверки реферативных работ
Ш. Лицензионное программное обеспечение		
Windows 7. Enterprise; Windows 8.1. Enterprise		
IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.		
Санитарные комнаты	5	Для приема санитарно-гигиенических процедур после занятий
Душевые комнаты	4	
Раздевалки	4	Для переодевания

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

На практических занятиях обучающиеся изучают методику и выполняют типовые задания. Для эффективной работы обучающиеся должны иметь спортивную форму и соответствующую медицинскую справку о допуске к занятиям по физической культуре и спорту. В процессе подготовки к практическим занятиям обучающиеся могут прибегать к консультациям преподавателя.

Задания на выполнение типовых заданий на практических занятиях обучающиеся получают индивидуально. Порядок выполнения типовых заданий изложен в следующих методических изданиях:

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие для подготовки к практическим занятиям для студентов инженерно-технических ВУЗов.
2. Методические указания по подготовке к сдаче норм ГТО.
3. Методические указания для подготовки к практическим занятиям по баскетболу.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина Физическая культура и спорт

Код, направление подготовки 43.03.01 Сервис

Направленность Кадровый и правовой сервис в отрасли

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК-7	УК-7. 1. осознавать социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Знать: З1: основы формирования двигательных действий в физической культуре	Не знает основы формирования двигательных действий в физической культур	Демонстрирует знание отдельных основ формирования двигательных действий в физической культуре	Демонстрирует достаточные знания основы формирования двигательных действий в физической культуре;	Демонстрирует исчерпывающие знания основы формирования двигательных действий в физической культуре
		Уметь: У1: применять основные методы физического воспитания и самовоспитания	Не умеет применять основные методы физического воспитания и самовоспитания	Умеет проводить применять основные методы физического воспитания и самовоспитания, допуская серьезные ошибки	Умеет применять основные методы физического воспитания и самовоспитания, допуская несущественные ошибки.	В совершенстве умеет применять основные методы физического воспитания и самовоспитания
		Владеть: В1: навыками сохранения и укрепления здоровья	Не владеет навыками сохранения и укрепления здоровья.	Владеет навыками сохранения и укрепления здоровья	Хорошо владеет навыками сохранения и укрепления здоровья	В совершенстве владеет навыками сохранения и укрепления здоровья
	УК-7. 4. организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности	Знать: З2: основы физической культуры и здорового образа жизни	Не знает основы физической культуры и здорового образа жизни	Демонстрирует знание отдельных основ физической культуры и здорового образа жизни	Демонстрирует достаточные знания основ физической культуры и здорового образа жизни	Демонстрирует исчерпывающие знания основы физической культуры и здорового образа жизни
		Уметь: У2: планировать и проводить самостоятельные оздоровительной занятия	Не умеет планировать и проводить самостоятельные оздоровительной занятия	Умеет планировать и проводить самостоятельные оздоровительной занятия , допуская серьезные ошибки	Умеет планировать и проводить самостоятельные оздоровительной занятия , допуская несущественные ошибки.	В совершенстве умеет планировать и проводить самостоятельные оздоровительной занятия
		Владеть: В2: навыками самоопределения в физической культуре	Не владеет навыками самоопределения в физической культуре	Владеет навыками самоопределения в физической культуре	Хорошо владеет навыками самоопределения в физической культуре	В совершенстве владеет навыками самоопределения в физической культуре

УК 7	УК-7.5. укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека	Знать: З3: возможности укрепления здоровья человек	Не знает возможности и укрепления здоровья человек	Демонстрирует отдельные знания возможности укрепления здоровья человек	Демонстрирует достаточные знания возможности укрепления здоровья человек	Демонстрирует исчерпывающие знания возможности укрепления здоровья человек культуре
		Уметь: У3: проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом	Не умеет проводить самодиагностику организма при занятиях физическим и упражнениями и спортом	Умеет проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, допуская серьезные ошибки	Умеет применять проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, допуская несущественные ошибки.	В совершенстве умеет проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом
		Владеть: В3: навыками развития возможности адаптационных резервов собственного организма	Не владеет навыками развития возможности и адаптационных резервов собственного организма	Владеет навыками развития возможности адаптационных резервов собственного организма	Хорошо владеет навыками развития возможности адаптационных резервов собственного организма	В совершенстве владеет навыками развития возможности адаптационных резервов собственного организма
	УК-7. 6. осознавать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Знать: З4: правила здорового образа жизни	Не знает правила здорового образа жизни	Демонстрирует отдельные знания правил здорового образа жизни	Демонстрирует достаточные знания правил здорового образа жизни	Демонстрирует исчерпывающие знания правил здорового образа жизни
		Уметь: У4: проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом	Не умеет проводить самодиагностику организма при занятиях физическим и упражнениями и спортом	Умеет проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, допуская серьезные ошибки	Умеет проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, допуская несущественные ошибки.	В совершенстве умеет проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом
		Владеть: В1: В4: навыками методами самоконтроля	Не владеет В4: навыками методами самоконтроля	Владеет В4: навыками методами самоконтроля	Хорошо В4: навыками методами самоконтроля здоровья	В совершенстве владеет В4: навыками методами самоконтроля

КАРТА

обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина Физическая культура и спортКод, направление подготовки: 43.03.01 СервисНаправленность: Кадровый и правовой сервис в отрасли

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Физическая культура [Текст]: Учебник и практикум / А. Б. Муллер. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 424 с.	ЭР	25	100	+
2	Теория и история физической культуры [Текст]: Учебник и практикум / Д. С. Алхасов. - М: Издательство Юрайт, 2017. - 191 с.	ЭР	25	100	+
3	Наймушина Алла Геннадьевна Физическая культура [Текст: Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2017. - 76 с	5+ЭР	25	100	+
4	Оценка адаптационных характеристик студентов из сельской местности [Текст : Электронный ресурс] : монография / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2016. - 98	13+ЭР	25	100	+
5	Михайлов, Николай Георгиевич. Методика обучения физической культуре. Аэробика [Текст] : Учебное пособие / Н. Г. Михайлов. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 127 с.	ЭР	25	100	+

Заведующий кафедрой
Физического воспитания

 В.Я. Субботин

« 30 » 08 2021 г.

Директор БИК  Д.Х. Каюкова

« 30 » 08 2021 г.

М.П.  М.П. Субботин

