

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 22.04.2024 16:06:11  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель КСН  
А.В. Панфилов

« 10 » июня 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины: Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 07.03.03 Дизайн архитектурной среды


Направленность (профиль): Проектирование интерьера

форма обучения: очная

Программа дисциплины разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019 г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки 07.03.03 Дизайн архитектурной среды, направленность (профиль): «Проектирование интерьера», к результатам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Протокол № 11 от «5» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой ДАС  А.И. Клименко

«10» июня 2019 г.

Рабочую программу разработал:

Доцент, к.б.н. доцент  С.И. Хромина

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Целью** освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является 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 07.03.03 Дизайн архитектурной среды, направленность (профиль): «Проектирование интерьера»

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

**Знать:**

- основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений;
- средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности;
- особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса.

**Уметь:**

- использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни;
- оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастных нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку;
- осуществлять подбор физических упражнений для разминки и комплекса утренней гимнастики;
- осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды;
- использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях.

**Владеть:**

- современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности;
- техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием;
- техникой выполнения специальных упражнений, комплексов;
- техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий;
- техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии

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
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7. З-1 Здоровьесберегающие технологии	<b>З.1.1: Знать</b> средства и методы физической культуры и спорта, для поддержания здоровья
	УК-7. У-1. Заниматься физической культурой и спортом.	<b>У.1.1: Уметь</b> использовать средства и методы физической культуры и спорта для укрепления физических кондиций
	УК-7.2. У-2. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>У.2.1: Уметь</b> осуществлять подбор физических упражнений для укрепления физических кондиций
	УК-7. В-1 Навыками самостоятельного использования методов укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности.	<b>В.1.1: Владеть</b> техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учётом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий

### 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		
1	2	3	4	5	6	7
Очная	1/1	0	68	0	4	зачёт

### 5. Структура и содержание дисциплины

#### 5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>1 семестр</b>									
1	1	Лёгкая атлетика	0	17	0	1	18	УК-7 З-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности

2	2	Волейбол	0	17	0	1	18	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	0	17	0	1	18	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности
4	4	Общая физическая подготовка	0	17	0	1	18	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>72</b>		

- **заочная форма обучения (ЗФО)** – не реализуется
- **очно-заочная форма обучения (ОЗФО)** - не реализуется.

## 5.2. Содержание дисциплины.

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

#### Раздел 1. Лёгкая атлетика

- Тема 1.1 Обучение основам техники бега.
- Тема 1.2 Обучение технике низкого старта.
- Тема 1.3 Обучение технике высокого старта.
- Тема 1.4 Обучение технике поворота в беге.
- Тема 1.5 Обучение технике финиширования.
- Тема 1.6 Обучение основам техники прыжка в длину, с места.

#### Раздел 2. Волейбол

- Тема 2.1 Обучение стойкам и перемещениям в волейболе
- Тема 2.2 Обучение технике передачи волейбольного мяча
- Тема 2.3 Обучение технике подачи волейбольного мяча

#### Раздел 3. Баскетбол

- Тема 3.1 Обучение технике передвижений в баскетболе и передачи мяча
- Тема 3.2 Обучение технике ведения и ловли баскетбольного мяча
- Тема 3.3 Обучение технике ловли и передачи баскетбольного мяча
- Тема 3.4 Обучение технике бросков в баскетболе

#### Раздел 4. Общая физическая подготовка

- Тема 4.1 Обучение технике отжиманий от пола
- Тема 4.2 Обучение технике наклона
- Тема 4.3 Обучение технике подтягивания на высокой перекладине
- Тема 4.4 Обучение технике подтягивания на низкой перекладине
- Тема 4.5 Обучение технике сгибания туловища при переходе из положения лежа

### 5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий

**Лекционные занятия** - лекционные занятия учебным планом не предусмотрены

**Практические занятия**

Таблица 5.2.1.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
<b>1 семестр</b>					
1	1	4	0	0	Основы техники бега

2		2	0	0	Обучение технике низкого старта
3		2	0	0	Обучение технике высокого старта
4		2	0	0	Обучение технике поворота в беге
5		2	0	0	Обучение технике финиширования
6		4	0	0	Обучение основам техники прыжка в длину, с места
7	2	6	0	0	Обучение стойкам и перемещениям в волейболе
8		6	0	0	Обучение технике передачи волейбольного мяча
9		6	0	0	Обучение технике подачи волейбольного мяча
10	3	6	0	0	Обучение технике передвижений в баскетболе и передачи мяча
11		6	0	0	Обучение технике ведения и ловли баскетбольного мяча
12		6	0	0	Обучение технике ловли и передачи баскетбольного мяча
13		6	0	0	Обучение технике бросков в баскетболе
14	4	2	0	0	Обучение технике отжиманий от пола
15		2	0	0	Обучение технике наклона
16		2	0	0	Обучение технике подтягивания на высокой перекладине
17		2	0	0	Обучение технике подтягивания на низкой перекладине
18		2	0	0	Обучение технике сгибания туловища при переходе из положения лежа
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

**Лабораторные работы** - лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

### Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОФО		
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 семестр</b>						
1	1	1	0	0	Нормативы ВФСК ГТО Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала по разделам программы
2	2	1	0	0	Правила игры, разметка площадки. Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой неотложной помощи	
3	3	1	0	0	Правила игры, разметка площадки. Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой неотложной помощи	
4	4	1	0	0	Нормативы ВФСК ГТО Самоконтроль	
<b>Итого:</b>		<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		

5.2.3. 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 Система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся 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	Зачет / Незачёт
2	Выполнение текущих контрольных нормативов	Зачет / Незачёт
	ИТОГ: за I текущую аттестацию	Зачет / Незачёт
<b>II текущая аттестация</b>		
3	Работа на практических занятиях	Зачет / Незачёт
4	Выполнение текущих контрольных нормативов	Зачет / Незачёт
	ИТОГ за II текущую аттестацию	Зачет / Незачёт

## 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://elib.tyuiu.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>
- Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа» <http://www.studentlibrary.ru>
- Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Издательство ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com>
- «Электронное издательство ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» <http://elibrary.ru/>
- Электронно-библиотечная система BOOK.ru <https://www.book.ru>

## 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	-	<b>Спортивный зал №1 – баскетбольный:</b> Стойка баскетбольная – 2 шт; Табло электронное б/б – 1 шт; Трибуна 7 м. – 2 шт. Трибуна 5 м. – 2 шт.

		Сети заграждения – 4 шт. Стол настольного тенниса – 1 шт. Мяч баскетбольный -15 шт.
2	-	<b><u>Спортивный зал №2 – волейбольный:</u></b> Стойка волейбольная – 2 шт Табло электронное в\б – 1 шт Вышка судейская – 2 шт Кольцо б\б – 2 шт Скамья гимнастическая – 4 шт Антенна с карманами волейбол – 1 шт Сетка профессиональная для игр – 1 шт; Шведская стенка -18 шт, Баннер ТИУ – 2 шт 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 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 тем по разделам программы. Она направлена на ознакомление с особенностями организации самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, изучению правилам техники безопасности, основам санитарно-гигиенических требований к занятиям, а также формам и методам самоконтроля за физическими нагрузками. К самостоятельным заданиям по дисциплине относится, выполнение, в свободное от учёбы время, различных форм физкультурно-спортивной деятельности, включая прохождение испытаний ВФСК ГТО, самостоятельное изучение литературы по здоровому образу жизни.



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

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Код, направление подготовки: 07.03.03 Дизайн архитектурной среды

Направленность (профиль): Проектирование интерьера

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6
<b>УК-7</b> Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>З.1.1: Знать</b> средства и методы физической культуры и спорта, для поддержания здоровья	Не знает средств и методов физической культуры и спорта, для поддержания здоровья	<b>Знает</b> средства и методы физической культуры и спорта, но не использует для поддержания здоровья	<b>Знает</b> средства и методы физической культуры и спорта, использует их для поддержания здоровья	<b>Хорошо знает</b> средства и методы физической культуры и спорта, активно использует их для поддержания здоровья
	<b>У.1.1: Уметь</b> использовать средства и методы физической культуры и спорта для укрепления физических кондиций	<b>Не умеет</b> использовать средства и методы физической культуры и спорта для укрепления физических кондиций	<b>Умеет</b> использовать средства и методы физической культуры и спорта, но не использует их для укрепления физических кондиций	<b>Умеет</b> использовать средства и методы физической культуры и спорта, допуская незначительные ошибки	<b>Хорошо умеет</b> использовать средства и методы физической культуры и спорта для укрепления физических кондиций
	<b>У.2.1: Уметь</b> осуществлять подбор физических упражнений для укрепления физических кондиций	<b>Не умеет</b> осуществлять подбор физических упражнений для укрепления физических кондиций	<b>Умеет</b> осуществлять подбор физических упражнений, но не использует их для укрепления физических кондиций	<b>Умеет</b> осуществлять подбор физических упражнений и использует их для укрепления физических кондиций, допуская незначительные ошибки	<b>Хорошо умеет</b> осуществлять подбор физических упражнений для укрепления физических кондиций
	<b>В.1.1: Владеть</b> навыками самостоятельного использования методов укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности.	<b>Не владеет</b> навыками самостоятельного использования методов укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности	<b>Слабо владеет</b> навыками самостоятельного использования методов укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности	<b>Владеет</b> навыками самостоятельного использования методов укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности	<b>Хорошо владеет</b> навыками самостоятельного использования методов укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности

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

Дисциплина: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Код, специальность подготовки: 07.03.03 Дизайн архитектурной среды

Направленность : «Проектирование интерьера»

**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 обучающихся 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*	26	100	+
2	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/467588">https://urait.ru/bcode/467588</a>	ЭР*	26	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: <a href="https://urait.ru/bcode/450185">https://urait.ru/bcode/450185</a>	ЭР*	26	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. — Текст : непосредственный.	25+ ЭР*	26	100	+

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

Зав. кафедрой ФК и С

«26» августа

*Хр*

С.И. Хромина

2020 г.



Директор БИК

«26» августа

Д.Х. Каюкова

2020г.

*Копия передана БИК ТИУ* *Михаил М.Н. Вайновергер*

**Дополнения и изменения  
к рабочей учебной программе по дисциплине  
«Физическая культура и спорт»  
на 2020/ 2021 учебный год**

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие дополнения (изменения):

1. Пункт «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» (подпункт Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой и подпункт Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы) актуализирован.
2. Перечень лицензионного программного обеспечения актуализирован.

В другой части рабочая программа дисциплины актуальна для 2020/2021 учебного года.

Дополнения и изменения внес

Доцент, к.б.н. доцент  С.И. Хромина

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры ФК и С.

Протокол от «26» августа 2020 г. № 1

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

**СОГЛАСОВАНО:**

Зав. выпускающей кафедрой  А.И. Клименко

« 31 » 08 2020г.