

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 20.05.2024 11:43:03
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН

Белоножко М.Л. Белоношко

« 30 » *ар* 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины:

Физическая культура и спорт

направление подготовки:

27.03.03 «Системный анализ и управление»

направленность(профиль):

Системный анализ и управление социальными и экономическими процессами

форма обучения:

очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 27.05.2021г. и требованиями ОПОП по направлению подготовки 27.03.03 «Системный анализ и управление», направленность «Системный анализ и управление социальными и экономическими процессами» к результатам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол № 11 от «28» июня 2021 г.

Заведующий кафедрой
Физического воспитания


_____ В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой _____ М.Л. Белоножко
« 30 » 08 2021 г.



Рабочую программу разработал:

Захарова А.В. старший преподаватель



1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины 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:

знание:

- основ физической культуры и здорового образа жизни;
- роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;

- системности научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности.

умения:

- 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 служит основой для освоения дисциплин «Общая физическая подготовка», «Прикладная физическая культура», «Адаптивная физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».

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 (ИДК)	Результаты обучения по дисциплине
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: УК-7. 3.7.1. Нормы здорового образа жизни	УК-7. 3.7.1. Знает: правила, методы и приемы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни, средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов.
	Уметь: УК-7. У.7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	УК-7. У.7.1. Умеет: выбирать методы и средства направленные на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
	Владеть: УК-7. В.7.1. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	УК-7. В.7.1. Владеет: практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, способами и средствами индивидуальной тренировки для умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

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		
очная	1/1	-	68	-	4	зачет

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1

№ п/ п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего , час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела а	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб				
1	1	Легкая атлетика	-	12	-	-	12	УК - 7	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса утренней гимнастики Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	12	-	-	12		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса общеразвивающих упражнений Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10		
5	5	Футбол	-	8	-	2	10		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса общеразвивающих упражнений
6	6	Фитнес, аэробика	-	8	-	-	8		
7	7	Плавание	-	4	-	2	6		Практические занятия (сдача текущих нормативов)
8	8	Настольный теннис	-	4	-	-	4		Практические занятия (сдача текущих нормативов)

									Судейства по избранному виду спорта
9	Зачет	-	-	-	-	-			Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:		-	68	-	4	72	X		X

- 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. 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 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	2	Бег на короткие дистанции – скоростное качество
2		3	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
3		2	Отжимания от пола – силовое качество
4		3	Подтягивания – силовое качество
5		2	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	4	Координация движения рук и точность линейного глазомера
7		4	Общая выносливость
8		4	Мышечная сила
9	3	5	Двигательно-координационная подготовка

10		5	Техника владения мячом
11	4	5	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		5	Стойка баскетболиста. Техника передвижений
13	5	4	Техника владения мячом, пасы
14		4	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
15	6	4	Техническая подготовка
16		4	Общефизическая подготовка
17	7	4	Организаторские умения
18	8	4	Техническая подготовка
Итого:		68	X

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
		Очная форма обучения		
1	5	2	Техника вратарей	Изучение теоретического материала по разделу
2	7	2	Техника стартов и поворотов в плавании	
Итого:		4	X	X

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: работа в малых группах (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 очной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
-------	---	-------------------

1 текущая аттестация		
1	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	10
2	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	5
3	Составление комплекса утренней гимнастики	5
ИТОГО за первую текущую аттестацию:		0 – 20
2 текущая аттестация		
4	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	10
5	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	5
6	Составление комплекса общеразвивающих упражнений	5
7	Судейства по избранному виду спорта	10
ИТОГО за вторую текущую аттестацию:		0 – 30
3 текущая аттестация		
8	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	30
9	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	15
10	Участие в спортивно – массовых мероприятиях (ГТО)	5
ИТОГО за третью текущую аттестацию:		0 – 50
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:

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. 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

4. 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:

- Microsoft Office Professional Plus;
- Windows 7.

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	
III. Лицензионное программное обеспечение		
Microsoft Office Professional Plus; Windows 7.		
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 соответствующие медицинскую справку о допуске к занятиям физической культуре и спорту. В процессе подготовки к практическим занятиям обучающиеся могут прибегать к консультациям преподавателя!

Задания на выполнение типовых расчетов на практических занятиях обучающиеся получают индивидуально. Порядок выполнения типовых заданий изложены в следующих методических указаниях:

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: **27.03.03 Системный анализ и управление**

Направленность (профиль): **Системный анализ и управление социальными и экономическими процессами**

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: УК-7. 3.7.1. Нормы здорового образа жизни	УК-7. 3.7.1. Знает: правила, методы и приемы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни, средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов	Не знает правила, методы и приемы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни, средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов	Демонстрирует знание по правилам, методам и приемам здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни, средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов	Демонстрирует достаточные знания по правилам, методам и приемам здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни, средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов	Демонстрирует исчерпывающие знания по правилам, методам и приемам здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни, средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов
	Уметь: УК-7. У.7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы	УК-7. У.7.1. Умеет: выбирать методы и средства направленные на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием	Не умеет выбирать методы и средства направленные на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием	Умеет выбирать методы и средства направленные на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием	Умеет выбирать методы и средства направленные на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием	В совершенстве выбирает методы и средства направленные на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием

здорового образа жизни	разнообразных способов передвижения	разнообразных способов передвижения	передвижения, допуская значительные ошибки		
Владеть: УК-7. В.7.1. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	УК-7. В.7.1. Владеет: практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, способами и средствами индивидуальной тренировки для умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Не владеет практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, способами и средствами индивидуальной тренировки для умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Владеет практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, способами и средствами индивидуальной тренировки для умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Хорошо владеет практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, способами и средствами индивидуальной тренировки для умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	В совершенстве владеет практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, способами и средствами индивидуальной тренировки для умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

КАРТА
обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Физическая культура и спорт**

Код, направление подготовки: **27.03.03 Системный анализ и управление**

Направленность (профиль): **Системный анализ и управление социальными и экономическими процессами**

№ 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 : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близнаевский, С. К. Рябинина. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/449973	ЭР*	25	100	+
2	Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 191 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/454169	ЭР*	25	100	+
3	Наймушина, Алла Геннадьевна. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2017. - 76 с. : рис., табл. - Электронная библиотека ТИУ .	7+ЭР*	25	100	+
4	Михайлов, Николай Георгиевич. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 138 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/453628	+ЭР*	25	100	+

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

Заведующий кафедрой  В.Я.Субботин

Директор БИК _____ Д. Х. Каюкова

  

