

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о подписи:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 05.04.2024 11:21:02
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДАЮ

Председатель экспертной комиссии

_____ С.И. Хромина

«___» _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: **Физическая культура и спорт**
направление подготовки: **08.03.01 Строительство**
форма обучения: **очная**

Рабочая программа разработана для обучающихся по направлению подготовки 08.03.01
Строительство.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры физической культуры и спорта

Заведующий кафедрой _____ С.И. Хромина

Рабочую программу разработали:

С.И. Хромина, доцент кафедры ФК и С СТРОИН ТИУ, к.биол.н. доцент _____

О.А. Драгич, профессор кафедры ФК и С СТРОИН ТИУ, д.биол.н., доцент _____

Е.М. Яшкина, старший преподаватель кафедры ФВ ИПТИ _____

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения 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.

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
- 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

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-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (З1) основы построения тренировочного процесса
		Уметь (У1) применить систему индивидуального тренировочного процесса
		Владеть (В1) техникой построения индивидуальной тренировки
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Знать (З2) правила организации индивидуального тренировочного процесса
		Уметь (У2) организовать индивидуальную программу тренировки
		Владеть (В2) техническими навыками выполнения упражнений круговой тренировки
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать (З3) зоны тренировочного режима
		Уметь (У3) построить рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств.
		Владеть (В3) техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных устройств

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Таблица 4.1.

Форма	Курс/	Аудиторные занятия/контактная работа,	Самостоятельная	Контроль	Форма
-------	-------	---------------------------------------	-----------------	----------	-------

обучения	семестр	час.			работа, час.	, час	промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8
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
1	1	Лёгкая атлетика	0	18	0	1	19	УК-7.1 УК-7.2 УК-7,3	Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	0	18	0	1	19	УК-7.1 УК-7.2 УК-7,3	Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	0	18	0	1	19	УК-7.1 УК-7.2 УК-7,3	Тестирование физической подготовленности
4	4	Общая физическая подготовка	0	14	0	1	15	УК-7.1 УК-7.2 УК-7,3	Тестирование физической подготовленности
Итого:			0	68	0	4	72		

- 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.

Тема 1.7 Нормативы ВФСК ГТО, профилактика травматизма, техника безопасности на занятиях легкой атлетикой

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

Тема 2.4 Правила игры, разметка площадки. Техника безопасности на занятиях.

Правила оказания первой неотложной помощи

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

Тема 3.5 Правила игры в баскетбол, разметка площадки, техника безопасности на занятиях, правила оказания первой неотложной помощи

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

Тема 4.6 Нормативы ВФСК ГТО, техника самоконтроля

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	
1	2	3	4	5	6
1 семестр					
1	1	5	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		5	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	5	0	0	Обучение технике передвижений в баскетболе и передачи мяча
11		4	0	0	Обучение технике ведения и ловли баскетбольного мяча
12		4	0	0	Обучение технике ловли и передачи баскетбольного мяча
13		5	0	0	Обучение технике бросков в баскетболе
14	4	4	0	0	Обучение технике отжиманий от пола
15		3	0	0	Обучение технике наклона
16		3	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 из положения лежа, в сед
	Итого:	68	0	0	

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

Самостоятельная работа

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр						
1	1	1	0	0	Нормативы ВФСК ГТО Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	Подготовка к практическим занятиям Изучение теоретического материала
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 Техника самоконтроля	
Итого:		4	0	0		

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. 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...24
6	Составление режима дня	0...6
7	Тестирование физической подготовленности	0...10
	ИТОГО: за III текущую аттестацию	0...40
	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 ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>
- Цифровой образовательный ресурс – библиотечная система IPR SMART — <https://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Консультант студента» www.studentlibrary.ru
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
- Образовательная платформа ЮРАЙТ www.urait.ru
- Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ)
- Библиотеки нефтяных вузов России :
- Электронная нефтегазовая библиотека РГУ нефти и газа им. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>,
- Электронная библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета <http://bibl.rusoil.net/> ,
- Библиотечно-информационный комплекс Ухтинского государственного технического университета УГТУ <http://lib.ugtu.net/books>
- Электронная справочная система нормативно-технической документации «Технорматив»
- ЭКБСОН- информационная система доступа к электронным каталогам библиотек сферы образования и науки

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

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Windows.

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	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>	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)
		<p>Практические занятия:</p> <p>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Оснащенность:</p> <p>Баскетбольные мячи-15, баскетбольные щиты с кольцами-2, гимнастические маты-8, скакалки-20, перекладина-4,</p>	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)

	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.	
	<p>Практические занятия:</p> <p>Учебная аудитория для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>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, дарты—15</p>	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)
	Самостоятельная работа: Помещение для самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, №355, Учебная мебель: столы, стулья, доска аудиторная. Компьютер в комплекте – 5 шт., проектор – 1 шт., проекционный экран – 1 шт.	625001, Тюменская область, г.Тюмень, ул. Луначарского, д.2 корп.1

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/С.И. Хромина, Т.С. Кланюк, М.Н. Артамонова, М.Ю. Решонова. – Тюмень: ТИУ, 2020. – 99 с. – Текст непосредственный.

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 / С.И. Хромина, Р.Р. Батыршин, В.А. Рассамахин, О.В. Остяков. – Тюмень: ТИУ, 2020.– 90 с. – Текст непосредственный.

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 / С.И. Хромина, Т.А. Парфёнова., П.Н. Парфенов, Е.Т. Дзюцева. – Тюмень: ТИУ, 2020. – 82 с. Текст непосредственный.

4. Учебное пособие №Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учебное пособие / С.. Хромина, Н.Н. Малярчук. – Тюмень : ТИУ, 2018. -113 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 техники безопасности при выполнении физических упражнений,
- оказание доврачебной помощи при травмах,
- методика самоконтроля при проведении самостоятельных занятий

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: «Физическая культура и спорт»

Код, направление подготовки: **08.03.01 Строительство**

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	Знать (З1) основы построения тренировочного процесса	Не знает основ построения тренировочного процесса	Не уверенно знает основы построения тренировочного процесса	Демонстрирует хорошие знания основ построения тренировочного процесса	Демонстрирует отличные знания основ построения тренировочного процесса
		Уметь (У1) применить систему индивидуального тренировочного процесса	Не умеет применить систему индивидуального тренировочного процесса	Умеет применить систему индивидуального тренировочного процесса.	Использует систему индивидуального тренировочного процесса	Использует систему индивидуального тренировочного процесса в личностном развитии системно, достиг спортивных результатов
		Владеть (В1) техникой построения индивидуальной тренировки	Не владеет техникой самоконтроля при физической нагрузке	Не уверенно владеет техникой самоконтроля при физической нагрузке	Владеет техникой самоконтроля при физической нагрузке	Уверенно владеет техникой самоконтроля при физической нагрузке
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Знать (З2) правила организации индивидуального тренировочного процесса	Демонстрирует отсутствие знаний о правилах организации индивидуального тренировочного процесса	Демонстрирует частичные знания о правилах организации индивидуального тренировочного процесса	Демонстрирует хорошие знания о правилах организации индивидуального тренировочного процесса	Демонстрирует отличные знания о правилах организации индивидуального тренировочного процесса
		Уметь (У2) организовать индивидуальную программу тренировки	Не умеет организовать индивидуальную программу тренировки	Умеет организовать индивидуальную программу тренировки дня	Умеет организовать индивидуальную программу тренировки, использует двигательную активность в течение дня	Умеет организовать индивидуальную программу тренировки, и активно использует тренирующий режим двигательной активности
		Владеть (В2) техническими навыками выполнения	Не владеет техническими навыками	Владеет техническими навыками выполнения упражнений круговой	Владеет техническими навыками выполнения упражнений круговой	Владеет техническими навыками выполнения упражнений круговой

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
		упражнений круговой тренировки	выполнения упражнений круговой тренировки	тренировки	тренировки, планирует двигательный режим	тренировки, планирует двигательный тренирующий режим
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать (З3) зоны тренировочного режима	Не знает зоны тренировочного режима	Знает зоны тренировочного режима	Знает зоны тренировочного режима и способы его поддержания	Отлично знает зоны тренировочного режима и способы его поддержания, и способы ее поддержания
		Уметь (У3) построить рациональный режим индивидуальной тренировки	Не умеет выстраивать рациональный режим индивидуальной тренировки	Не уверенно умеет выстраивать рациональный режим индивидуальной тренировки	Уверенно выстраивает рациональный режим индивидуальной тренировки	Уверенно выстраивает рациональный режим индивидуальной тренировки, осваивает комплекс ВФСК ГТО
		Владеть (В3) техникой самоконтроля и восстановления с использованием цифровых устройств	Не владеет техникой самоконтроля и восстановления	Не уверенно владеет техникой самоконтроля и восстановления	Владеет техникой самоконтроля и восстановления	В совершенстве владеет техникой самоконтроля и восстановления с использованием цифровых устройств

КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: «**Физическая культура и спорт**»

Код, направление подготовки: **08.03.01 Строительство**

№ 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 лёгкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.А. Шипов, А.В. Трофимов, С.Н. Авдеева, А.В. Буриков. – Электрон. текстовые данные. – Саратов : Ай ПИ АР Медиа, 2019. – 105 с. – 978-5-4497-0065-0 http://www.iprbookshop.ru/84086.html	ЭР*	90	100	+
2	Письменский, Иван Андреевич. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский. - М : Издательство Юрайт, 2022. - 450 с. - (Бакалавр. Академический курс). - URL: https://urait.ru/bcode/489224 .	ЭР*	90	100	+
3	Спортивная психология : учебник / ред. В. А. Родионов. - М : Издательство Юрайт, 2022. - 367 с. - (Бакалавр. Академический курс). - URL: https://urait.ru/bcode/489119	ЭР*	90	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	25+ ЭР*	90	100	+

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