

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 24.04.2024 11:57:25  
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

« 30 » августа 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины: Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 20.03.01 «Техносферная безопасность»

Профиль (направленность): «Безопасность технологических процессов и производств»

Форма обучения: очная/заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утверждённым учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность», направленность (профиль) Безопасность технологических процессов и производств, к результатам освоения дисциплины.


Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта, протокол № 1 от «30» августа 2021 г

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания , протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой ФВ  В.Я. Субботин.


СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой ТБ  С.В. Сивков.

«30» августа 2021 г.

Рабочую программу разработала:

Доцент каф ФКиС, к. биол. н., доцент  С.И. Хромина

Профессор каф ФВ, д. биол. н.,  О.А. Драгич

Доцент каф ФКиС, к. биол. н.,  М.Г. Шаргина

### 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Целью** изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся психофизической и готовности к полноценной профессиональной деятельности и социальной ориентации, средствами физической культуры и спорта, с применением цифровых технологий.

**Задачи** дисциплины:

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры, спорта, и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной реализации в условиях применения цифровых технологий;
- воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании, поддержании высокого уровня физического развития, с установкой на формирование ресурса здоровья.

### 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»

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знать:

- методы сохранения и укрепления физического здоровья для обеспечения полноценной социальной, профессиональной деятельности и социальной ориентации в цифровом пространстве, норм здорового образа и стиля жизни

Уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни;

Владеть:

- основами физической культуры для осознанного выбора здоровосберегающих технологий, с учетом меняющихся условий мета-факторов в реализации профессиональной деятельности.

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
1	2	3
<b>УК-7</b> Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b> Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	<b>З1</b> Знать основы двигательной активности человека и значение физических упражнений
		<b>У1</b> Уметь использовать физические упражнения в ежедневной двигательной активности
	<b>УК-7.2</b> 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, формирования здорового образа и стиля жизни.	<b>В1</b> Владеть техникой выполнения физических упражнений
		<b>З2</b> Знать правила проведения упражнений утренней гимнастики и тренировочного комплекса.
		<b>У2</b> Уметь дифференцировать физические упражнения для формирования разных физических качеств
		<b>В2</b> Владеть техникой выполнения тестовых упражнений для сдачи норм физической подготовленности, с использованием интерактивных сервисов

	<b>УК-7.3</b> Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	<b>ЗЗ</b> Знать методику дозирования физической нагрузки
		<b>УЗ</b> Уметь дозировать физическую нагрузку, в том числе с использованием цифровых сервисов
		<b>ВЗ</b> 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	1/1	0	14	0	58	зачет

#### 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 (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	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 <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>  Тесты (Moodle)
2	2	ВОЛЕЙБОЛ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	24	0	0	24		
3	3	БАСКЕТБОЛ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	22	0	0	22		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>72</b>		

- 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 (moodle.org, products.office.com/ukua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	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 <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>  Тесты (Moodle)
2	2	ВОЛЕЙБОЛ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	2	0	16	18		
3	3	БАСКЕТБОЛ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	2	0	16	18		
Контроль			0	4	0	0	4		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>58</b>	<b>72</b>		

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО) - не реализуется.

## 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 (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
	2	Развитие быстроты. Ходьба, дозированный бег (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Игра. Контроль самочувствия.
	3	Развитие быстроты и выносливости. Ходьба на длинную дистанцию (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
		<b>Тестирование физической подготовленности - бег на 100 м.</b> <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
	4	Развитие силовой выносливости. Подтягивания на высокой перекладине (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
	5	Развитие силовой выносливости. Отжимание от пола (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
	6	Развитие силовой выносливости. Подъем туловища, из и.п. лежа в сед (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
		<b>Тестирование ФП: приседания / отжимания / подтягивания / пресс.</b> <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
	7	Развитие гибкости. Наклон туловища, из положения стоя на скамье (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
		<b>Тестирование физической подготовленности: гибкость.</b> <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
	8	Развитие скоростно-силового качества. Прыжки в длину с места (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
	<b>Тестирование физической подготовленности: прыжок в длину с места.</b> <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	
9	Развитие скоростно-координационного качества (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Обучение технике челночного бега (moodle.org), google.com, products.office.com/uk-ua/powerpoint, zoom, utub. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
	<b>Тестирование физической подготовленности: челночный бег 3 x 10 м.</b> <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	
10	Техника безопасности на занятиях по физической культуре (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Оказание неотложной помощи при травмах (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Способы контроля дозирования нагрузки с использованием электронных устройств	
11	Биологические ритмы человека (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Требования ВФСК ГТО. <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	
2	12	Развитие ловкости и меткости. Передача мяча в парах (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Спортивная игра в волейбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
	13	Обучение технике подачи мяча через сетку (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Спортивная игра в волейбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
	14	Обучение технике двухсторонней игры на точность приема в волейболе (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Спортивная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
	15	Обучение передвижений по площадке, с приемом мяча (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Спортивная игра в волейбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
	16	Обучение технике взаимодействия на площадке (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Спортивная игра в волейбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
	17	Правила соревнований, судейство. (moodle.org), google.com, products.office.com/uk-ua/powerpoint Оказание неотложной помощи. (moodle.org), google.com, products.office.com/uk-ua/powerpoint,

		zoom, utub. Способы контроля дозирования нагрузки. . (moodle.org), google.com, products.office.com/uk-ua/powerpoint.
3	18	Обучение ведению мяча в парах (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
	19	Обучение передаче мяча в движении (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
	20	Обучение ведению мяча с броском в кольцо (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Спортивная игра в баскетбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
	21	Обучение ведению и передаче мяча в игре в баскетбол (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Спортивная игра в баскетбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
	22	Обучение технике стопорения в баскетболе (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Спортивная игра в баскетбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
	23	Правила соревнований, судейство (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Оказание неотложной помощи (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств. (moodle.org), google.com.

### 5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий

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

**Практические занятия** ОФО

Таблица 5.1.2.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
1	2	3	4
1	1	2	Вводное занятие. Развитие физической подготовленности обучающегося (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		2	Развитие быстроты. Ходьба, дозированный бег (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		2	Развитие быстроты и выносливости. Ходьба на длинную дистанцию (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		1	<b>Тестирование физической подготовленности - бег на 100 м.</b> <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
		2	Развитие силовой выносливости. Подтягивания на высокой перекладине (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		2	Развитие силовой выносливости. Отжимание от пола (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		2	Развитие силовой выносливости. Подъем туловища, из и.п. лежа в сед (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
		1	<b>Тестирование ФП: приседания/отжимания/подтягивания/пресс.</b> <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
		2	Развитие гибкости. Наклон туловища, из положения стоя на скамье (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		1	<b>Тестирование физической подготовленности: гибкость.</b> <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
		2	Развитие скоростно-силового качества. Прыжки в длину с места (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
1	<b>Тестирование физической подготовленности: прыжок в длину с места.</b> <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>		



		1	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		1	<b>Тестирование физической подготовленности: челночный бег 3x10 м.</b> <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
2	2	4	Развитие ловкости и меткости. Передача мяча в парах (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск) Спортивная игра в волейбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		4	Обучение технике подачи мяча через сетку (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Спортивная игра в волейбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		4	Обучение технике двухсторонней игры на точность приема в волейболе (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Спортивная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		4	Обучение передвижений по площадке, с приемом мяча (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Спортивная игра в волейбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		4	Обучение технике взаимодействия на площадке (moodle.org, google.com, zoom, utub). Спортивная игра в волейбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		4	Развитие ловкости и меткости. Передача мяча в парах (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Спортивная игра в волейбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
3	3	4	Обучение ведению мяча в парах (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск) Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		4	Обучение передаче мяча в движении (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		4	Обучение ведению мяча с броском в кольцо (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Спортивная игра в баскетбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		6	Обучение ведению и передаче мяча в игре в баскетбол (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск) Спортивная игра в баскетбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		4	Обучение технике «стопорения» в баскетболе (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Спортивная игра в баскетбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		<b>68</b>	

### Практические занятия ЗФО

Таблица 5.1.3.

№ 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 (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Сдача контрольных нормативов. <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> . Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		2	Развитие силовой выносливости. Отжимание от пола (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.

		2	Развитие силовой выносливости. Подъем туловища, из и.п. лежа в сед (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
2	2	2	Развитие ловкости и меткости. Передача мяча в парах (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Спортивная игра в волейбол. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
3	3	2	Обучение ведению мяча в парах. Игра в баскетбол (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
10	Контрольное занятие	4	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>14</b>	

**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 (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Способы контроля дозирования нагрузки с использованием электронных устройств	Изучение теоретического материала по разделам программы с использованием электронный образовательных ресурсов
		2	Биологические ритмы человека (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск) Требования ВФСК ГТО <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> .	
<b>Итого:</b>		<b>4</b>		

**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 (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск) Способы контроля дозирования нагрузки с использованием электронных устройств	Изучение теоретического материала по разделам программы с использованием электронный образовательных ресурсов
		12	Биологические ритмы человека (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск) Требования ВФСК ГТО <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	
2	2	16	Правила соревнований, судейство. Оказание неотложной помощи (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск) Способы контроля дозирования нагрузки с использованием электронных устройств	
3	3	16	Правила соревнований, судейство. Оказание неотложной помощи (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск) Способы контроля дозирования нагрузки с использованием электронных устройств	
<b>Итого:</b>		<b>58</b>		



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

- игровая и соревновательная
- командная
- личностно-ориентированная
- практические занятия (работа в малых группах)
- интерактивные

## 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 8.2.1

Таблица 8.2.1

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

## 8. 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://webirbis.tsogu.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>

- Электронно-библиотечная система «BOOK».ru <https://www.book.ru>

- Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам  
Национальной электронной библиотеки

- <https://www.studentlibrary.ru>

- <http://lib.sportedu.ru>

- <http://www.iprbookshop.ru/84086.html>

- <https://urait.ru/bcode/450258>

- <https://urait.ru/bcode/450185>

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

- Microsoft Office Professional Plus
- Windows 8
- Moodle. org

## 9. 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
Спортивный зал № 1 баскетбольный:		
1	-	Стойка баскетбольная – 2 шт; Табло электронное б\б – 1 шт; Трибуна 7 м. – 2 шт. Трибуна 5 м. – 2 шт. Сети ограждения – 4 шт. Стол настольного тенниса – 1 шт. Мяч баскетбольный -15 шт.
Спортивный зал № 2 волейбольный:		
2	-	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

## 10. Методические указания по организации СРС

### 10.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой выполнения спортивных упражнений, приобретают знания в области методики физического воспитания, получают практические навыки по формированию физических качеств и навыков владения интерактивными средствами обучения. Спортивно-соревновательный формат проведения занятий, формирует прикладные навыки конкурентной борьбы, учит настойчивости, рациональному поиску решений, стратегии корпоративного мышления.

На занятиях активно внедряются здоровьесберегающие технологии, с использованием электронных устройств. Обучающиеся должны иметь спортивную форму, обувь, соблюдать правила гигиены и техники безопасности. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю, как в очном формате, так и с использованием электронных образовательных ресурсов, дистанционной формы обучения образовательных платформ: MOODLE (EDUCON), ZOOM. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебных материалах:

1. Физическая культура: учебное пособие / П. Г. Смирнов, С. И. Хромина, М. Г. Шаргина [и др.]; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2019. - 204 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.

2. Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзюцева; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.

3. 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
4. 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. 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
6. Ключникова, Е. А. Основы теории трезвости: электронный учебник / Е. А. Ключникова; 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
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
8. 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
9. 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
10. 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.
11. 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/Dragich.rar>. - Загл. с контейнера. - Текст: электронный
12. 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
13. 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.

## 11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся, заключается в теоретической подготовке тем, предусмотренных разделами программы, по видам физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с использованием облачных сервисов, ресурсов электронных хранилищ и библиотек.

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;
- биологические ритмы человека;
- самоконтроль при проведении самостоятельных занятий;
- основы 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 электронных вариантов 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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/84086.html">http://www.iprbookshop.ru/84086.html</a>	ЭР*	139	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: <a href="https://urait.ru/bcode/450258">https://urait.ru/bcode/450258</a>	ЭР*	139	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*	139	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*	139	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*	139	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*	139	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*	139	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*	139	100	+
9	Физическая культура: учебное пособие / П. Г. Смирнов, С. И. Хромина, М. Г. Шаргина [и др.]; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2019. - 204 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.	12+ ЭР*	139	100	+
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*	139	100	+
11	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*	139	100	+
12	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	139	100	-
13	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*	139	100	+
14	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*	139	100	+

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

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

« 30 »  2021 г.

Директор БИК \_\_\_\_\_ Д.Х. Каюкова

« 30 » \_\_\_\_\_ 2021 г.

 Д.Х. Каюкова

