

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 09.04.2024 15:29:51
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДАЮ

Председатель экспертной комиссии

_____ С.И. Хромина

«___» _____ 2022 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 для обучающихся по направлению подготовки 27.03.03 «Системный анализ и управление», направленность (профиль): Системный анализ и управление социальными и экономическими процессами.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры физического воспитания

Заведующий кафедрой _____ Я.В. Субботин
(подпись)

на заседании кафедры физической культуры и спорта

Заведующий кафедрой _____ С.И. Хромина
(подпись)

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. Способен 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) средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов
		Уметь (У1) преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
		Владеть (В1) средствами и методами повышения физического самовоспитания для поддержания здорового образа жизни
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Знать (З2) способы контроля и оценки индивидуального психологического развития и физической подготовленности
		Уметь (У2) выбирать методы и средства направленные на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья
		Владеть (В2) способами и средствами индивидуальной тренировки для умственной нагрузки и обеспечения

	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	работоспособности
		Знать (ЗЗ) правила, методы и приемы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни
		Уметь (УЗ) использовать методы и приемы оздоровительных систем с целью укрепления своего организма
		Владеть (ВЗ) практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья

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.	Контроль час	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
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	Работа на практических (интерактивны) занятиях Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	0	18	0	1	19	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических (интерактивны) занятиях Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	0	18	0	1	19	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических (интерактивны) занятиях Тестирование физической подготовленности
4	4	Общая физическая подготовка	0	14	0	1	15	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Работа на практических (интерактивны) занятиях 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	2	5	0	0	Обучение основам техники прыжка в длину, с места
7		6	0	0	Обучение стойкам и перемещениям в волейболе
8		6	0	0	Обучение технике передачи волейбольного мяча
9	3	6	0	0	Обучение технике подачи волейбольного мяча
10		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	4	5	0	0	Обучение технике бросков в баскетболе
14		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»
- 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	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	Практические занятия: Спортивный зал (тренажерный зал) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность:	625039, г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, д. 38 (Спортивный зал)

	Баскетбольные мячи-15, баскетбольные щиты с кольцами-2, 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, шведская стенка-10, судейская вышка волейбольная-1, флажки -10.	
--	---	--

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: **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
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 (31) средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов	Не знает средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов	Знает на низком уровне средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов	Знает на среднем уровне средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов	Знает в совершенстве средства физического воспитания и методы спортивной тренировки для индивидуального запаса ресурсов
		Уметь (У1) преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Не умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Умеет на низком уровне преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Умеет на среднем уровне преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Умеет в совершенстве преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
		Владеть (В1) средствами и методами повышения физического самовоспитания для поддержания здорового образа жизни	Не владеет средствами и методами повышения физического самовоспитания для поддержания здорового образа жизни	Владеет на низком уровне средствами и методами повышения физического самовоспитания для поддержания здорового образа жизни	Владеет на среднем уровне средствами и методами повышения физического самовоспитания для поддержания здорового образа жизни	Владеет в совершенстве средствами и методами повышения физического самовоспитания для поддержания здорового образа жизни
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической	Знать (32) способы контроля и оценки индивидуального психологического развития и физической подготовленности	Не знает способы контроля и оценки индивидуального психологического развития и физической подготовленности	Знает на низком уровне способы контроля и оценки индивидуального психологического развития и физической подготовленности	Знает на среднем уровне способы контроля и оценки индивидуального психологического развития и физической подготовленности	Знает в совершенстве способы контроля и оценки индивидуального психологического развития и физической подготовленности
		Уметь (У2) выбирать методы и средства направленные на	Не умеет выбирать методы и средства направленные на	Умеет на низком уровне выбирать методы и средства направленные на	Умеет на среднем уровне выбирать методы и средства направленные на	Умеет в совершенстве выбирать методы и средства направленные на

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
	подготовки	повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья	повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья	на повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья	повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья	повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья
		Владеть (В2) способами и средствами индивидуальной тренировки для умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Не владеет способами и средствами индивидуальной тренировки для умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Владеет на низком уровне способами и средствами индивидуальной тренировки для умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Владеет на среднем уровне способами и средствами индивидуальной тренировки для умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Владеет в совершенстве способами и средствами индивидуальной тренировки для умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать (З3) правила, методы и приемы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни	Не знает правила, методы и приемы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни	Знает на низком уровне правила, методы и приемы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни	Знает на среднем уровне правила, методы и приемы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни	Знает в совершенстве правила, методы и приемы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни
		Уметь (У3) использовать методы и приемы оздоровительных систем с целью укрепления своего организма	Не умеет использовать методы и приемы оздоровительных систем с целью укрепления своего организма	Умеет на низком уровне использовать методы и приемы оздоровительных систем с целью укрепления своего организма	Умеет на среднем уровне использовать методы и приемы оздоровительных систем с целью укрепления своего организма	Умеет в совершенстве использовать методы и приемы оздоровительных систем с целью укрепления своего организма
		Владеть (В3) практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья	Не владеет практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья	Владеет на низком уровне практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья	Владеет на среднем уровне практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья	Владеет в совершенстве практическими навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья

КАРТА
обеспеченности дисциплины 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. Близневский, С. К. Рябинина. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/449973	ЭР*	28	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*	28	100	+
3	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.	12+ЭР*	28	100	+

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