

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 27.04.2024 12:22:58
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН

 В.В.Пленкина

« 30 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины: Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 38.03.06 Торговое дело


Направленность (профиль): Управление процессами и проектирование
в коммерческой деятельности

форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 и требованиями ОПОП по направлению подготовки 38.03.06 «Торговое дело» направленность (профиль) «Управление процессами и проектирование в коммерческой деятельности» к результатам освоения дисциплины Физическая культура и спорт.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры
Физической культуры и спорта

Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

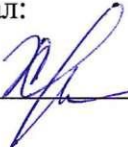
Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы  А.А. Габудина

«30» 08 2021 г.

Рабочую программу разработал:

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

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся психофизической готовности к полноценной профессиональной деятельности, средствами физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры, спорта, и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной реализации;
- 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: 38.06.03 «Торговое дело», направленность (профиль) «Управление процессами и проектирование в коммерческой деятельности».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знать:

- средства и методы сохранения и укрепления физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, нормы здорового образа 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 внутренних и внешних условий 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:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
1	2	3
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 И-1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	З-1 Знает нормы здорового образа жизни и требования к двигательному режиму
		У-1 Умеет рационально использовать средства физической культуры и спорта в режиме дня
		В1 Владеет техникой выполнения физических упражнений комплексов утренней и восстановительной гимнастики

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	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/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
Лёгкая атлетика									
1	1	Обучение бегу на короткую дистанцию	0	6	0	0	4	УК-7 31, В1, У1	Тестирование физической подготовленности
2	2	Обучение бегу на среднюю дистанцию	0	6	0	0	6		
3	3	Обучение челночному и эстафетному бегу	0	4	0	0	4		
4	4	Обучение метанию мяча на дальность	0	2	0	0	2		
5	5	Обучение прыжкам в длину	0	6	0	0	6		
6	6	Обучение подтягиванию, отжиманию	0	6	0	0	8		
7	7	Обучение гибкости	0	4	0	0	4		
8	8	Правила судейства, техника безопасности, Биологические ритмы человека, нормы физподготовленности и ВФСК ГТО	0	0	0	2	2	УК-7 31, В1, У1	Вопросы для письменного опроса
Всего:			0	34	0	2	36		
Общая физическая подготовка									
1	1	Развитие быстроты (скорости)	0	4	0	0	4	УК-7 31, В1, У1	Тестирование физической подготовленности
2	2	Развитие силовой выносливости	0	6	0	0	6		
3	3	Развитие гибкости	0	4	0	0	4		
4	4	Развитие скоростно-силового качества	0	2	0	0	2		
5	5	Развитие скоростно-координационного качества	0	6	0	0	6		
6	6	Развитие ловкости и меткости	0	6	0	0	8		
7	7	Развитие выносливости	0	6	0	0	4		
8	8	Правила судейства, техника безопасности, Биологические ритмы человека, нормы физподготовленности и ВФСК ГТО	0	0	0	2	2	УК-7 31, В1, У1	Вопросы для письменного опроса
Всего:			0	34	0	2	36		
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)

Таблица 5.2.1

Виды физкультурно-спортивной деятельности					
№ раздела	№ темы	Легкая атлетика	№ раздела	№ темы	Общая физическая подготовка
1	1	Вводное занятие. Развитие двигательных качеств. Эстафета.	1	1	Вводное занятие. Развитие физической подготовленности и обучающегося. Эстафета.
	2	Обучение технике бега на короткую дистанцию. Эстафета.		2	Развитие быстроты. Ходьба, дозированный бег. Игра.
	3	Обучение технике низкого старта, техники финиширования. Игра.		3	Развитие быстроты и выносливости. Ходьба на длинную дистанцию. Эстафета.
	4	Обучение технике бега и технике финиширования. Эстафета.		4	<i>Тестирование физической подготовленности - бег на 100 м. Игра.</i>
	5	<i>Тестирование физической подготовленности: бег - дистанция 100 м. Игра</i>			
2	6	Обучение технике высокого старта, техники постановки стопы. Игра.	2	5	Развитие силовой выносливости. Подтягивания на высокой перекладине. Эстафета.
	7	Обучение технике бега на средние дистанции, распределение сил. Эстафета.		6	Развитие силовой выносливости. Подтягивания на низкой перекладине. Игра.
	8	Обучение технике поворотов в беге. Беговая эстафета.		7	Развитие силовой выносливости. Отжимание от пола. Эстафета.
	9	Обучение технике финишного рывка. Беговая эстафета.		8	Развитие силовой выносливости. Подъем туловища, из и.п. лежа в сед. Игра.
	10	Обучение технике дыхания в беге на длинные дистанции. Подвижная игра.		9	<i>Тестирование ФП: приседания / отжимания / подтягивания / пресс. Эстафеты.</i>
	11	<i>Тестирование физической подготовленности - бег на выносливость - 500/1000 м. Эстафеты.</i>			
3	12	Обучение технике челночного и эстафетного бега. Эстафета.	3	10	Развитие гибкости. Наклон туловища, из положения стоя на скамье. Эстафета
	13	Обучение технике передачи эстафетной палочки. Подвижная игра.		11	Развитие гибкости. Наклон туловища, из положения сидя. Игра.
	14	Обучение технике бега в зоне передачи эстафеты. Подвижная игра.		12	<i>Тестирование физической подготовленности: гибкость. Эстафеты.</i>
	15	<i>Тестирование физической подготовленности: челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты.</i>			
4	16	Обучение метания малого мяча на дальность. Эстафета.	4	13	Развитие скоростно-силового качества. Прыжки в длину с места. Игра.
	17	Обучение метания малого мяча на точность. Игра.		14	Обучение технике прыжковых движений и приземлений. Эстафета.
	18	<i>Тестирование физической подготовленности: метание мяча на дальность. Эстафеты.</i>		15	<i>Тестирование физической подготовленности: прыжок в длину с места.</i>
5	19	Обучение технике отталкивания, в прыжках в длину с места. Игра.	5	16	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега. Спортивная игра в баскетбол.
	20	Обучение технике отталкивания прыжка в длину, способом «согнув ноги». Эстафета.		17	Обучение технике поворотов и финиширования в челночном беге. Спортивная игра в баскетбол.
	21	Обучение технике тройного прыжка. Подвижная игра.		18	Обучение технике стопорения в баскетболе. Спортивная игра в баскетбол.
	22	Прыжки в длину с места, способом «согнув ноги». Игра.		19	Обучение передвижений по площадке, с присеком мяча. Спортивная игра в волейбол
	23	<i>Тестирование физической подготовленности: прыжок в длину с места. Эстафеты.</i>		20	Обучение технике взаимодействия на площадке. Спортивная игра в волейбол.
6	24	Обучение технике отжимания от пола. Эстафета в беге с отжиманиями.	6	21	Обучение технике передвижений по площадке от блока к приему. Спортивная игра в волейбол.
	25	Обучение технике подтягивания на высокой перекладине. Подвижная игра.		22	<i>Тестирование физической подготовленности: челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты.</i>
	26	Обучение технике толкания гири. Подвижная игра.		23	Развитие ловкости и меткости. Передача мяча в парах. Спортивная игра в волейбол.
	27	Обучение технике подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра.		24	Обучение технике подачи мяча через сетку. Спортивная игра в волейбол.
	28	Обучение технике подъема туловища из и.п. лежа в сед. Подвижная игра		25	Обучение технике двухсторонней игры на точность приема в волейболе, Спортивная игра.
	29	Обучение технике отжимания от наклонной плоскости. Эстафеты.		26	Обучение ведению мяча с броском в кольцо. Спортивная игра в баскетбол.
	30	<i>Тестирование физической подготовленности: подтягивание на высокой перекладине/ отжимание. Эстафеты.</i>		27	Обучение ведению и передаче мяча в игре в баскетбол. Спортивная игра.
	31	Обучение технике наклона туловища. Подвижные игры.		28	<i>Тестирование физической подготовленности: бросок в кольцо; подача мяча ч/з сетку. Эстафеты.</i>
7	32	Обучение технике наклона туловища стоя на скамье. Подвижные игры.	7	29	Развитие выносливости. Обучение технике высокого старта, поворотов. Эстафеты.
	33	Обучение технике наклона туловища из положения сидя на полу. Эстафеты.		30	Обучение технике поворотов и финиширования. Эстафеты элементами бега.
	34	<i>Тестирование физической подготовленности: гибкость. Эстафеты.</i>		31	Обучение технике бега на среднюю дистанцию. Постановка дыхания. Беговая эстафета.
				32	Обучение технике бега на длинную дистанцию. Эстафеты.
8	35	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Оказание неотложной помощи при травмах. Биологические ритмы человека	8	33	Обучение технике спортивной ходьбы. Беговые эстафеты.
				34	<i>Тестирование физической подготовленности: бег на дистанцию 500 / 1000 м. Эстафеты.</i>
	36	Правила судейства на соревнованиях по легкой атлетике. Требования ВФСК ГТО.		35	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Оказание неотложной помощи при травмах.
				36	Биологические ритмы человека. Требования ВФСК ГТО.

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. ОФО	Тема практического занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности
1	2	3	4
Легкая атлетика			
1	1	1	Вводное занятие. Развитие двигательных качеств. Эстафета.
2		1	Обучение технике бега на короткую дистанцию. Эстафета.
3		1	Обучение технике низкого старта, техники финиширования. Игра.
4		1	Обучение технике бега и технике финиширования. Эстафета.
5		2	<i>Тестирование физической подготовленности: бег - дистанция 100 м. Игра</i>
6	2	1	Обучение технике высокого старта, технике постановки стопы. Игра.
7		1	Обучение технике бега на средние дистанции, распределение сил. Эстафета.
8		1	Обучение технике поворотов в беге. Беговая эстафета.
9		1	Обучение технике финишного рывка. Беговая эстафета.
10		1	Обучение технике дыхания в беге на длинные дистанции. Подвижная игра.
11		1	<i>Тестирование физической подготовленности - бег на выносливость - 500/1000 м</i>
12	3	1	Обучение технике эстафетного бега. Эстафета.
13		1	Обучение технике передачи эстафетной палочки. Подвижная игра.
14		1	Обучение технике бега в зоне передачи эстафеты. Подвижная игра.
15		1	<i>Тестирование физической подготовленности: челночный бег 3 x 10 м. Эстафета.</i>
16	4	0.5	Обучение метания малого мяча на дальность. Эстафета.
17		0.5	Обучение метания малого мяча на точность. Игра.
18		1	<i>Тестирование физической подготовленности: метание мяча на дальность. Эстафета.</i>
19	5	1	Обучение технике отталкивания, в прыжках в длину с места. Игра.
20		1	Обучение технике отталкивания прыжка в длину, способом «согнув ноги». Эстафета.
21		1	Обучение технике тройного прыжка. Подвижная игра.
22		1	Прыжки в длину с места, способом «согнув ноги». Игра.
23		2	<i>Тестирование физической подготовленности: прыжок в длину с места. Эстафета.</i>
24	6	1	Обучение технике отжимания от пола. Эстафета в беге с отжиманиями.
25		1	Обучение технике подтягивания на высокой перекладине. Подвижная игра.
26		1	Обучение технике толкания гири. Подвижная игра.
27		1	Обучение технике подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра.
28		1	Обучение технике подъема туловища из и.п. лежа в сед. Подвижная игра
29		0.5	Обучение технике отжимания от наклонной плоскости. Эстафеты.
30		0.5	<i>Тестирование физической подготовленности: подтягивание на высокой перекладине/ отжимание. Эстафеты.</i>
31	7	1	Обучение технике наклона туловища. Подвижные игры.

32		1	Обучение технике наклона туловища стоя на скамье. Подвижные игры.
33		1	Обучение технике наклона туловища из положения сидя на полу. Эстафеты.
34		1	<i>Тестирование физической подготовленности: гибкость. Игры.</i>
	Итого:	34	
Общая физическая подготовка			
1	1	1	Вводное занятие. Развитие физической подготовленности обучающегося. Эстафета.
2		1	Развитие быстроты. Ходьба, дозированный бег, Игра.
3		1	Развитие быстроты и выносливости. Ходьба на длинную дистанцию. Эстафета.
4		1	<i>Тестирование физической подготовленности - бег на короткую дистанцию - 100 м. Игра.</i>
5	2	1	Развитие силовой выносливости. Подтягивания на высокой перекладине. Эстафета.
6		1	Развитие силовой выносливости. Подтягивания на низкой перекладине. Игра.
7		1	Развитие силовой выносливости. Отжимание от пола. Эстафета.
8		1	Развитие силовой выносливости. Подъем туловища, из и.п. лежа в сед. Игра.
9		2	<i>Тестирование ФП: силовой выносливости - приседания / отжимания / подтягивания/пресс. Эстафеты.</i>
10	3	1	Развитие гибкости. Наклон туловища, из положения стоя на скамье. Эстафета
11		1	Развитие гибкости. Наклон туловища, из положения сидя. Игра.
12		2	<i>Тестирование физической подготовленности: гибкость. Эстафета.</i>
13	4	0,5	Развитие скоростно-силового качества. Прыжки в длину с места. Игра.
14		0,5	Обучение технике прыжковых движений и приземлений. Эстафета.
15		1	<i>Тестирование физической подготовленности: скоростно-силового качества - прыжок в длину с места. Эстафеты.</i>
16	5	1	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега. Спортивная игра в баскетбол.
17		1	Обучение технике поворотов и финиширования в челночном беге. Спортивная игра в баскетбол.
18		0,5	Обучение технике стопорения в баскетболе. Спортивная игра в баскетбол.
19		1	Обучение передвижений по площадке, с приемом мяча. Спортивная игра в волейбол
20		1	Обучение технике взаимодействия на площадке. Спортивная игра в волейбол.
21		0,5	Обучение технике передвижений по площадке от блока к приему. Спортивная игра в волейбол.
22		1	<i>Тестирование физической подготовленности: челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты.</i>
23	6	1	Развитие ловкости и меткости. Передача мяча в парах. Спортивная игра в волейбол.
24		1	Обучение технике подачи мяча через сетку. Спортивная игра в волейбол.
25		1	Обучение технике двухсторонней игры на точность приема в волейболе. Спортивная игра.
26		1	Обучение ведению мяча с броском в кольцо. Спортивная игра в баскетбол.
27		1	Обучение ведению и передаче мяча в игре в баскетбол. Спортивная игра.
28		1	<i>Тестирование физической подготовленности: бросок в кольцо; подача мяча ч/з сетку. Эстафеты.</i>
29	7	1	Развитие выносливости. Обучение технике высокого старта, поворотов. Эстафеты.
30		1	Обучение технике поворотов и финиширования. Эстафеты элементами бега.
31		1	Обучение технике бега на среднюю дистанцию. Постановка дыхания. Беговая эстафета.
32		1	Обучение технике бега на длинную дистанцию. Эстафеты.
33		1	Обучение технике спортивной ходьбы. Беговые эстафеты.
34			1
		34	

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
		ОФО	ЗФО	ОФО		
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика						
1	8	1	0	0	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Оказание неотложной помощи при травмах. Биологические ритмы человека	Изучение теоретического материала по разделам программы
2		1	0	0	Правила судейства на соревнованиях по легкой атлетике. Требования ВФСК ГТО.	
	Итого:	2	0	0		
Общая физическая подготовка						
1	8	1	0	0	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Оказание неотложной помощи при травмах.	Изучение теоретического материала по разделам программы
2		1	0	0	Биологические ритмы человека. Требования ВФСК ГТО.	
	Итого:	2	0	0		

5.2.4. 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 8.2.1

Таблица 8.2.1

№ 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...30
6	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 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

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

- Microsoft Office Professional Plus

- Windows 8

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	2	3
1	Спортивный зал № 1 баскетбольный:	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.

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	2	3
2	Спортивный зал № 2 волейбольный:	Стойка волейбольная – 2 шт Табло электронное в\б – 1 шт Вышка судейская – 2 шт Кольцо б\б – 2 шт Скамья гимнастическая – 4 шт Антенна с карманами волейбол – 1 шт Сетка профессиональная для игр – 1 шт; Шведская стенка -18 шт, Баннер ТИУ – 2 шт Мяч волейбольный – 15 шт.
3	-	Локальная и корпоративная сеть, компьютер

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

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

На занятиях активно внедряются здоровьесберегающие технологии, обучающиеся должны иметь спортивную форму, обувь, соблюдать правила гигиены и техники безопасности. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. 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 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»,
- 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,
- основам здорового образа жизни
- профилактика вредных привычек.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Код, направление подготовки: 38.03.06 «Торговое дело»

Направленность: Управление процессами и проектирование в коммерческой деятельности

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 И -1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 З-1 Знает нормы здорового образа жизни и требования к двигательному режиму	Не знает норм здорового образа жизни и требования к двигательному режиму	Не уверенно знает нормы здорового образа жизни и требования к двигательному режиму	Демонстрирует хорошие знания норм здорового образа жизни и требования к двигательному режиму	Демонстрирует отличные знания норм здорового образа жизни и требования к двигательному режиму
		УК-7 У-1 Умеет рационально использовать средства физической культуры и спорта в режиме дня	Не умеет рационально использовать средства физической культуры и спорта в режиме дня	Умеет рационально использовать средства физической культуры и спорта в режиме дня	Использует средства физической культуры и спорта в режиме дня	Использует средства физической культуры и спорта в режиме дня, достиг спортивных результатов
		УК-7 В-1 Владеет техникой выполнения физических упражнений комплексов утренней и восстановительной гимнастики	Не владеет техникой выполнения физических упражнений комплексов утренней и восстановительной гимнастики	Не уверенно владеет техникой выполнения физических упражнений комплексов утренней и восстановительной гимнастики	Владеет техникой выполнения физических упражнений комплексов утренней и восстановительной гимнастики	Уверенно владеет техникой выполнения физических упражнений комплексов утренней и восстановительной гимнастики

КАРТА

обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Физическая культура и спорт


Код, направление подготовки: 38.03.06 «Торговое дело»

Направленность: Управление процессами и проектирование в коммерческой деятельности

№ 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 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: http://www.iprbookshop.ru/84086.html	ЭР*	26	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: https://urait.ru/bcode/450258	ЭР*	26	100	+
3	Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/450185	ЭР*	26	100	+
4	Хромина С. И. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учебное пособие / С. И. Хромина, Н. Н. Малярчук; ТИУ. — Тюмень: ТИУ, 2018. — 114 с. — Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	25+ ЭР*	26	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*	26	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. Дзощиева ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	5+ ЭР*	26	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*	26	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*	26	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*	26	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*	26	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*	26	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	26	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*	26	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*	26	100	+

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

Руководитель образовательной программы  А.А. Габудина
« 21 » 08 2021 г.



Директор БИК _____ Д.Х. Каюкова
« 22 » 08 2021 г.

Мещеряков И.И.