

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 07.05.2024 17:12:56  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a255861400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Институт промышленных технологий и инжиниринга

**УТВЕРЖДАЮ:**

Председатель КСН

  
Н.С.Захаров

« 30 » 08 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплина	Физическая культура и спорт
специальность	23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства
специализация	Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование
квалификация	Инженер
программа	Специалитета
Форма обучения	Очная (5 лет)
Курс	1
Семестр	1

Аудиторные занятия	68 часов, в т.ч.:
практические занятия	68 часов
лабораторные занятия	– не предусмотрены
Занятия в интерактивной форме	– часов
Самостоятельная работа	4 часов, в т.ч.:
Курсовая работа	– не предусмотрена
Расчётно-графические работы	– не предусмотрены
Контрольная работа	– не предусмотрена
Вид промежуточной аттестации:	
Зачёт	– 1 семестр
Экзамен	– не предусмотрен
Общая трудоемкость	–72ч. (2 зач. ед.)

Тюмень 2019


Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности **23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства** (квалификация «инженер») утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2016 г. N 1022

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «Физического воспитания»:

ПРОТОКОЛ № 1 от «26» 08 2019 г.


Заведующий кафедрой  В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы  Т.М.Мадьяров  
«30» 08 2019 г.

Рабочую программу разработали:

О.А.Драгич, профессор кафедры физвоспитания, д.б.н. 

М.В.Ожиганова, старший преподаватель кафедры физвоспитания 

Дополнения и изменения  
к рабочей учебной программе по дисциплине

Физическая культура и спорт

на 2020/2021 учебный год

В рабочую учебную программу вносятся следующие дополнения (изменения):

В 2020/2021 учебном году изменения в рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт» не вносились

---

---

---

---

---

---

---

Дополнения и изменения внес

Ст. преподаватель кафедры ФВ  
(должность, ученое звание, степень)

  
(подпись)

М.В.Ожиганова

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Физического воспитания». Протокол от «31» 08 2020г. № 1

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

В.Я. Субботин

**СОГЛАСОВАНО:**

Руководитель  
образовательной программы  
«Подъемно-транспортные,  
строительные, дорожные  
средства и оборудование»

  
(подпись)

Т.М. Мадьяров

«31» 08 2020г.

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Цель: Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- Знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

В высших учебных заведениях «Физическая культура и спорт» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки обучающихся в течение всего периода обучения, «Физическая культура и спорт» входит в число обязательных дисциплин базовой части.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- Повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- В процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 1

Номер компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		Знать	Уметь	Владеть
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания	Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека и пропагандировать здоровый образ жизни	Навыками поддержания хорошей физической формы и профилактики заболеваний
ОК-9	Способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Знает основные поражающие факторы и способы оказания первой помощи	Умеет пользоваться стандартными методиками оказания первой помощи	Владеет навыками оказания первой помощи

### 4. Содержание дисциплины

#### 4.1 Содержание разделов и тем дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	ФК в профессиональной подготовке обучающихся	Современное состояние физической культуры и спорта. Роль физической культуры и спорта в развитии общества. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациями. Краткая характеристика ценностных ориентаций обучающихся на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
2	Социокультурное развитие личности в контексте формирования компетентности здоровьесбережения	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. Содержание особенности составляющихся здорового образа жизни.

		режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая само регуляция. Ценностные ориентации обучающегося на здоровый образ жизни. Направленность образа жизни обучающихся, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
3	Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические, функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экономические факторы и их воздействие на организм и жизнедеятельность. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Особенности функционирования центральной нервной системы. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
4	Психофизиологические основы физической культуры	Психофизиология. Определения и термины. Роль российских ученых в становлении психофизиологии как самостоятельной научной дисциплины. Механизмы формирования динамического двигательного стереотипа в ФКиС. Соотношение понятий «темперамент» и «высшая нервная деятельность». Функциональная асимметрия головного мозга.
5	Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
6	Адаптация в физической культуре и спорте	Адаптация, основные определения процесса адаптации. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
7	Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): определение, цели, задачи. Средства ППФП. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

#### 4.2 Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Таблица 3

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин						
		1	2	3	4	5	6	7
1	История	+	+	+	+	+	+	+

#### 4.3 Разделы (модули), темы дисциплины и виды занятий

Таблица 4

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Практические занятия, час.	Лабораторные занятия, час.	Семинары, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
1	ФК в профессиональной подготовке обучающихся	20	-	-	1	21
2	Социокультурное развитие личности в контексте формирования компетентности здоровьесбережения	2	-	-	-	2
3	Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания	2	-	-	1	3
4	Психофизиологические основы физической культуры	2	-	-	-	3
5	Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе	20	-	-	-	20
6	Адаптация в физической культуре и спорте	2	-	-	-	2
7	Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта	20	-	-	2	22
8	Зачет					
		68			4	72

## 5. Перечень практических занятий

Таблица 5

№ раздела	№ темы	Наименование лекции	Трудоемкость, час	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1		ФК в профессиональной подготовке обучающихся. Определения и термины.	20	ОК-8 ОК-9	Наглядный Метод
2		Социокультурное развитие личности в контексте формирования компетентности здоровьесбере-жения. ЗОЖ.	2		Наглядный Метод
3		Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания.	2		Наглядный Метод
4		Психофизиологические основы физической культуры.	2		Наглядный Метод
5		Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе.	20		Наглядный Метод
6		Адаптация в физической культуре и спорте.	2		Наглядный Метод
7		Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта.	20		Наглядный Метод
Всего:			68		

## 6. Перечень тем самостоятельной работы

Таблица 6

№	№ раздела (модуля) и темы	Наименование тем	Трудоемкость, час	Виды контроля	Форм, ком-и
1	1	ФК в профессиональной подготовке обучающихся	1	Тесты	ОК-8 ОК-9
2	2	Подготовка к контрольной работе «Социально-биологические и	1	Тесты	



		физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания»			
3	7	Подготовка рефератов по теме «Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта	2	Устная защита	
6	1-7	Зачет		-	
Всего:			4		

### 7. Тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрены

### 8. Оценка результатов освоения учебной дисциплины

**Текущий контроль** успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины и осуществляется через систему сдачи заданий и других работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

**Промежуточная аттестация** обеспечивает оценивание промежуточных результатов обучения по дисциплине и проводится через систему сдачи итоговых материалов и результатов работ в соответствии с рабочей программы дисциплины.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и практического раздела программы. Обучающийся, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт», должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям ФГОС.

Обучающиеся, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура и спорт» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования.

Для обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт», предусматривающей **зачет**. Рейтинговая система оценки (**1 семестр**)

**Оценка результатов освоения учебной дисциплины  
Распределение баллов по дисциплине**

Таблица 8

	Текущий контроль			Промежуточная аттестация обучающихся (экзамен. сессия)
<b>Очная форма обучения</b>	1-я текущая Аттестация <b>0-30 баллов</b>	2-я текущая Аттестация <b>0-30 баллов</b>	3-я текущая Аттестация <b>0-40 баллов</b>	Не проводится (Для обучающихся, набравших более <b>61 балла</b> по результатам текущего контроля)
	<b>100 баллов</b>			Проводится <b>0-100 баллов</b> (для обучающихся, набравших менее <b>61 балла</b> по результатам текущего контроля, при этом баллы, набранные в течение учебного семестра аннулируются)

**Рейтинговая система оценки**

**По курсу «Физическая культура и спорт» для обучающихся 1 курсов  
Специальность 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства**

Максимальное количество баллов за каждую текущую аттестацию

Таблица 9

1 срок предоставления результатов текущего контроля	2 срок предоставления результатов текущего контроля	3 срок предоставления результатов текущего контроля	Итого
0-30	0-30	0-40	0-100

Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
Работа на практических занятиях	0-10	1-6
Защита темы «Роль физической культуры в жизни человека» (тест)	0-20	5-6
<b>ИТОГО (за первую текущую аттестацию)</b>	<b>0-30</b>	
Работа на практических занятиях	0-10	7-12
Защита темы «Определение адаптационного потенциала человека» (тест /разноуровневые задание)	0-20	11-12
<b>ИТОГО (за вторую текущую аттестацию)</b>	<b>0-30</b>	
Работа на практических занятиях	0-20	13-17
Защита темы «Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта» (тест)	0-20	16
<b>ИТОГО (за третью текущую аттестацию)</b>	<b>0-40</b>	
<b>ВСЕГО</b>	<b>0-100</b>	

Для зачета по дисциплине необходимо набрать 61 бал

## *Перечень вопросов для зачета*

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Функции физической культуры и спорта.
2. Общие понятия о средствах физической культуры и спорта.
3. Содержание и функции физической культуры обучающихся в структуре профессионального образования.
4. Основные черты и цель системы физического воспитания и образования личности.
5. Физическая культура и спорт в системе воспитания и образования.
6. Программно-нормативное, организационное и ресурсное обеспечение физкультурного образования обучающихся.
7. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся.
8. Оптимизация сопряженной деятельности обучающихся в учебе и спортивном совершенствовании.
9. Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания.
10. Психофизиологические основы физической культуры.
11. Диагностическая информативность психофизиологических тестов исследования и методов самоконтроля в процессе физической подготовки.
12. Метод самооценки индивидуального здоровья.
13. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
14. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)
15. Адаптационный потенциал человека.
16. Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе. Методические принципы физического воспитания.
17. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств.
18. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Психофизиологическая проблема.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
21. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки обучающихся.
22. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
23. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду.
24. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.

### **10. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

#### *10.1. Лицензионное программное обеспечение*

Таблица 10

Microsoft Windows	Операционная система. Договор №5378-19 от 02.09.2019 до 01.09.2020
Microsoft Office Professional Plus	Офисный пакет. Договор №5378-19 от 02.09.2019 до 01.09.2020
Справочно-правовая система "ГАРАНТ-	Справочно-правовая система. Договор на информационное сопровождение №2735-18 от 31.08.2018

Максимум аэро, ГАРАНТ-Классик+аэро. База знаний правового консалтинга"	до 30.08.2019. Договор на информационное сопровождение №5203-19 от 16.09.2019 до 15.09.2020
Компас 3D LT V12	САПР базового уровня подготовки. Бесплатная лицензия для образовательных учреждений
Autocad 2019	САПР верхнего уровня подготовки. Бесплатная лицензия для образовательных учреждений S/N564-86115117/001K1 до 07.12.2021

Кафедра располагает материально-технической базой, необходимой для проведения всех видов учебных занятий: лекционных и практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», для проведения научно-исследовательской работы обучающихся, предусмотренной стандартом и учебным планом.

Практические занятия по специальным дисциплинам запланированы в спортивных залах, оснащенных современным спортивным оборудованием: спортивный игровой зал, спортивный зал аэробики, спортивный зал бокса, тренажерный зал.

Информационный сайт университета (<http://www.tyuiu.ru>) является основным электронным информационным ресурсом, обеспечивающим представление о дисциплине «Физическая культура и спорт». Кроме того, сайт является важным источником информационных ресурсов для обучающихся в ТВУ.

## **10.2. Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения дисциплины**

Таблица 11

Наименование	Кол-во	Значение
компьютер (ноутбук) с мультимедийным оборудованием	1	Обеспечение проведения лекционных занятий
Windows 8	-	Проведение лекционных занятий
MS Office Professional Plus	-	Проведение лекционных занятий
FineReader 11 Professional Edition	-	Проведение лекционных занятий
«Лань»	-	Проведение лекционных занятий

## **11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **11.1. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

- Полнотекстовая БД ТИУ;
- Библиотека <<http://www.elibrary.ru>>;
- Электронная библиотека РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина [https://www.gubkin.ru/departaments/university\\_departments/ntb/index.php](https://www.gubkin.ru/departaments/university_departments/ntb/index.php);
- Электронная библиотека УГНТУ (УФА) <http://rusoil.net/page/biblioteka>;
- Электронная библиотека УГТУ (УХТА) <http://lib.ugtu.net/>.

### **11.2. Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой**

Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой представлена на отдельном листе.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ**

**Учебная дисциплина:** «Физическая культура и спорт»

**Кафедра физического воспитания**

**Код, специальность:** 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

**Форма обучения:**

Очная: 1 курс 1 семестр

**1. Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой**

Код УЦ ОПОП	Наименование блоков дисциплин (модулей) в соответствии с учебным планом	Название литературы, автор, издательство	Год издания	Наличие грифа	Кол-во экземпляров в БИК	Контингент обучающихся использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Место хранения	Электронный вариант
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б1.Б.05	Физическая культура и спорт	Злыгостев, Олег Васильевич. Физическая культура и спорт : учебное пособие / О. В. Злыгостев, С. А. Татьяненко. - ТИУ, 2018. - 100 с.	2018	-	5+ЭР*	24	100	БИК	+
		Физическая культура и спорт : методические рекомендации по практическим занятиям для обучающихся специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства» специализация «Подъёмно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование» всех форм обучения / ТИУ ; сост. М. В. Ожиганова. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 23 с	2020	-	ЭР*	24	100	БИК	+
		Физическая культура и спорт : методические рекомендации по изучению дисциплины и самостоятельной работе для обучающихся специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства» специализация «Подъёмно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование» всех форм обучения / ТИУ ; сост. М. В. Ожиганова. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 19 с.	2020	-	ЭР*	24	100	БИК	+

\*ЭР – электронный ресурс для автор. пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ

<http://webirbis.tsogu.ru/>

## 2. План обеспечения и обновления учебной и учебно-методической литературы

Учебная литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы	Вид занятий	Вид издания	Способ обновления учебных изданий	Год издания
1	2	3	4	5	6

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Т.М. Мадьяров  
 «31» \_\_\_\_\_ 2020 г.



Директор БИК \_\_\_\_\_ Д.Х. Каюкова  
 «31» \_\_\_\_\_ 2020 г.



*Сотрудник БИК Мухоморова И.И.*