

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Клочков Юрий Сергеевич

Должность: и.о. ректора

Дата подписания: 17.05.2024 11:54:04

Уникальный программный ключ:

4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

# МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

«Институт промышленных технологий и инжиниринга»

Кафедра физического воспитания

**УТВЕРЖДАЮ:**

Председатель СПИ

А.Р. Курчиков

«    »    2018 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплина:** Физическая культура и спорт

**специальность:** 21.05.02 Прикладная геология

**специализация:** Геология нефти и газа

**квалификация:** Горный инженер – геолог  
Поиски и разведка подземных вод и инженерно-геологические изыскания

**форма обучения:** очная (5 лет)/заочная (6 лет)

**курс:** 1/1

**семестр:** 1-2/2

Аудиторные занятия 34/10 часов, в т.ч.:

Лекции – 17/2 часов

Практические занятия – 17/8 часов

Лабораторные занятия – не предусмотрены

Самостоятельная работа – 38/62 часа, в т.ч.:

Курсовая работа (проект) – не предусмотрена

Расчётно-графические работы – не предусмотрены

Контрольная работа – не предусмотрена

Занятия в интерактивной форме – 7 часов.

Вид промежуточной аттестации:

Зачет – 1-2/2 семестр

Экзамен – не предусмотрен

Общая трудоемкость – 72/72 часа (2зач.ед./2зач.ед.)



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.

:

- 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.

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 общефизической подготовки обучающихся в течение всего периода обучения, Б.1.Б.04 «Физическая культура и спорт» входит в блок 1 дисциплин базовой части.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» - Б.1.Б.04 является базой для последующего изучения дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности» - Б.1.Б.12.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

1

№ компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
ОК-9	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	уметь осуществлять самоконтроль индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	навыками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов	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 саморегуляция. 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 студентов 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.

( )

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.	Безопасность жизнедеятельности	+	+	+	+	+	+	+



6	6	.Психофизиологические основы физической культуры.	2/-	ОК-9	Лекция-диалог
7	7	Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта.	2/-		Лекция-визуализация
Всего:			17/2 часов		

Таблица 6

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы дисцип.	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Трудовое мкость (часы)	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1	1	Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся. Определения и термины.	2/2	ОК-9	Самостоятельная работа
2	2	Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания. Психофизиологические основы физической культуры.	2/2		Тестирование в группе
3	3	Социокультурное развитие личности в контексте формирования компетентности здоровьесбережения. ЗОЖ	3/2		Кейс-метод
4	4	Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта. Психофизиологические основы физической культуры.	3/2		Тестирование
5	5	Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе.	3/-		Обучающие тесты
6	6	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной направленности. Адаптация в физической культуре и спорте.	2/-		Деловая игра
7	7	Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта. Процесс формирования общекультурных и профессиональных компетенций обучающихся.	2/-		Обучающие тесты
Всего:			17/8 часов		

Таблица 7

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы дисциплин.	Наименование тем	Трудоемкость (часы)	Виды контроля	Формируемые компетенции
1	1-7	Подготовка к защите тем дисциплины	16/23	Тестовые задания	ОК-9
2	2	Подготовка к контрольной работе «Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания»	7/12	Письменная контрольная работа	
3	7	Подготовка рефератов по теме «Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта»	5/12	Устная защита	
4	1-7	Индивидуальные консультации обучающихся в течение семестра	4/5	-	
5	1-7	Консультации в группе перед текущим контролем	4/5	-	
6	1-7	Зачет	2/5	-	
Всего:			38/62		

( )

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены

Рейтинговая система оценки  
по курсу «Физическая культура и спорт» для обучающихся 1 курса  
специальность 21.05.02 Прикладная геология  
на 1-2/2 семестр

( )

Таблица 8

				( )
Очная форма обучения	1-я текущая аттестация <b>0-20</b>	2-я текущая аттестация <b>0-30</b>	3-я текущая аттестация <b>0-50</b>	не проводится (для обучающихся, набравших более <b>61</b> по результатам текущего контроля)
	<b>100</b>			проводится <b>0-100</b> (для обучающихся, набравших менее <b>61</b> по результатам текущего контроля, при этом баллы, набранные в течение учебного семестра аннулируются)
Заочная форма обучения				проводится <b>0-100</b>

Виды контрольных мероприятий в баллах (1 семестр)

Таблица 9

№	Виды контрольных мероприятий текущего контроля	Баллы	№ недели
1	Защита темы «Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся» Тестирование	4	2
2	Защита эссе «Роль физической культуры и спорта в моей жизни» (задание)	6	3
3	Защита темы «Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе» (часть 1) Тестирование	4	4
4	Устный опрос по вопросам 1-12	6	5
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	20	
5	Защита темы «Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания» Тестирование	4	6
6	Защита темы «Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе» (часть 2) Тестирование	4	7
7	Защита темы «Адаптационный потенциал человека» (задание)	9	8-9
8	Защита темы «Профессионально-прикладные аспекты физической	7	10

	культуры и спорта» Тестирование		
9	Устный опрос по вопросам 13-25	6	11
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	30	
10	Диагностика психофизиологических тестов исследования и методов самоконтроля в процессе физической подготовки	10	12-13
11	Защита темы «Методика самооценки здоровья и факторов риска развития неинфекционной патологии» Анкетирование	10	14
12	Защита темы «Физическая культура. Итоговое тестирование» (тест)	15	15
13	Защита проекта «Индивидуальная программа ЗОЖ»	15	16-17
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	50	
		<b>0...100</b>	

### Виды контрольных мероприятий в баллах (2/2семестр)

Таблица 10

№	Виды контрольных мероприятий текущего контроля	Баллы	№ недели
1	Работа на практических занятиях	7	1-6
2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	3	2
3	Составление комплекса утренней гимнастики	3	4
4	Выполнение текущих нормативов	3	3-5
5	Выполнение контрольных нормативов	4	6
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	20	
6	Работа на практических занятиях	12	7-12
7	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	4	8
8	Выполнение текущих нормативов	3	9-10
9	Составление комплекса общеразвивающих упражнений	5	11
10	Выполнение контрольных нормативов	6	12
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	30	
11	Работа на практических занятиях	22	13-18
12	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	6	14
13	Выполнение текущих нормативов	5	15
14	Судейства по избранному виду спорта	7	16
15	Выполнение контрольных нормативов	10	17-18
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	50	
		<b>0...100</b>	

Для зачета по дисциплине необходимо набрать 61 балл.

: «Физическая культура и спорт»

: 21.05.02 Прикладная геология  
: Геология нефти и газа

очная/заочная  
1/1 курс  
1-2/2 семестр

Учебная, учебно-методическая литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство	Год издания	Вид издания	Вид занятий	Кол-во экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Место хранения	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТИУ
Основная	Физическая культура [Текст : Электронный ресурс] : Учебник и практикум / А. Б. Муллер. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 424 с. - (Бакалавр. Прикладной курс). - Режим доступа: <a href="http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7">http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7</a>	2018	УП	Л, ПР, СР	ЭР*	25	100	БИК	ЭБС «Юрайт»
	Теория и история физической культуры [Текст : Электронный ресурс] : Учебник и практикум / Д. С. Алхасов. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 191 с. - (Бакалавр. Академический курс). - Режим доступа: <a href="http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E">http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E</a> .	2018	УП	Л, ПР, СР	ЭР*	25	100	БИК	ЭБС «Юрайт»
	Физическая культура [Текст: Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2017. - 76 с.: рис., табл.- доступа: <a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2018/04/11/Naimushina.pdf">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2018/04/11/Naimushina.pdf</a> .	2017	УП	Л, ПР	7+ ЭР*	25	100	БИК	ПБД

Дополнительная	[Текст]: методические указания к лекционным занятиям по дисциплине "Физическая культура" для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной форм обучения / сост.: Ю. А. Петрова [и др.]. - Тюмень : ТИУ, 2017. - 28 с. <a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2017/09/05/17-122.pdf">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2017/09/05/17-122.pdf</a>	2017	МУ	Л	5+ ЭР*	25	100	БИК	ПБД
	студентов из сельской местности [Текст : Электронный ресурс] : монография / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2016. - 98 с. : табл. - доступа: <a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/2017/02/16489.pdf">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/2017/02/16489.pdf</a> .	2016	УП	Л, ПР	13+ ЭР*	25	100	БИК	ПБД

ЭР\* - электронный ресурс без ограничения числа одновременных подключений к ЭБС.

ПБД – полнотекстовая база данных.

Зав. кафедрой ФВ \_\_\_\_\_ В.Я. Субботин  
« 30 » \_\_\_\_\_ августа \_\_\_\_\_ 2018 г.

Директор БИК \_\_\_\_\_ Д.Х. Каюкова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

Название ЭБС	Наименование организации	Реквизиты договора	Срок действия договора	Ссылка на сайт	Сумма договора (руб.)	Количество ключей (пользователей)	Характеристика библиотечного фонда, доступ к которому предоставляется договором
Полно-текстовая БД ТИУ	ТИУ, БИК	№2423 от 04.04.16	31.12.18	<a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a>	3000	Не ограничено	сотрудников и преподавателей ТИУ, электронные версии учебников издательств «КДУ», «Юрайт» и «Академия», размещены на Интернет-сайте ТюмГНГУ <a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a> и на Интернет-сайте Издательства «Лань» <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> (на основании лицензионного договора №2423 от 04.04.2016)
Библио-тека «E-library»	ООО «РУНЭБ»	№ 234-15 От 19.11.15	31.12.16	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>	63102 0,30	Не ограничено	Электронная версия периодических или непериодических научных изданий, входящие в состав ЭБС elibrary, которые хранятся на Интернет-сервере Библиотеки <a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a> . Архив за 10 лет.
Электронная библио-тека РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина	РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина	№ 09-3/2016 от 19.02.16	Бессрочный	<a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a>		Не ограничено	Издания РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина
Электронная библио-тека УГНТУ (УФА)	УГНТУ	Б03/2016 От 31.12.15	Бессрочный	<a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a>		Не ограничено	Издания УГНТУ
Электронная библио-тека УГТУ (УХТА)	УГТУ	09-16/2016 от 24.03.16	Бессрочный	<a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a>		Не ограничено	Издания УГТУ

-

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.

#### Перечень лицензионного программного обеспечения

Название	Условия доступа	Срок действия
Windows 7 Pro x32/x64	Авторизационный номер: 94360684ZZE1612	30.06.2017
MS Office 2007 Pro x32/x64	Номер лицензии: 64448516. Договор № 480-16 от 30 июня 2016 года	
FineReader 11 Professional Edition	Регистрационный ключ	Бессрочная
MS Visual Studio 2010 x32/x64	Авторизационный номер: 94360684ZZE1612 Номер лицензии: 64448516. Договор № 480-16 от 30 июня 2016 года	30.06.2017
«Лань»	Лицензия находится в БИК. Каюкова Д.Х.	

Физическая культура и спорт  
на 2019/ 2020 учебный год

В рабочую учебную программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. Подраздел «Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы»: изменения не вносились.
2. Раздел «Материально-техническое обеспечение дисциплины»: изменения не вносились.

*(либо делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений на данный учебный год)*

Дополнения и изменения внес

Преподаватель  
(должность, ученое звание, степень)

\_\_\_\_\_ (подпись)

А.В. Захарова

Дополнения и изменения в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Физического воспитания»  
*(наименование кафедры)*

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ В.Я. Субботин  
*(подпись)*

Заведующий кафедрой ГНГ \_\_\_\_\_ А.Р. Курчиков  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.