

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 27.06.2024 17:11:12
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН

Е.В. Артамонов

«30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина: Физическая культура и спорт

направление: 15.03.01 Машиностроение

профиль: Системы автоматизированного проектирования и технологической
подготовки

квалификация: бакалавр

программа: прикладного бакалавриата

форма обучения: очная

курс 1

семестр 1

Аудиторные занятия 68 часов, в т.ч.:

лекции – не предусмотрены

практические занятия – 68 часов

лабораторные занятия – не предусмотрены

Самостоятельная работа – 4 часа, в т.ч.:

Курсовая работа (проект) – не предусмотрена

Расчётно-графические работы – не предусмотрены

Контрольная работа – не предусмотрена

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт – 1 семестр

Общая трудоемкость 72 часа; 2 зач.ед.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.01 Машиностроение (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «03» сентября 2015 г. № 957.

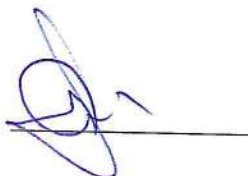
Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «Физического воспитания»
Протокол № 1 от « 28 » августа 2021 г.

Заведующий кафедрой ФВ к.п.н., профессор  В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель

Образовательной программы



С.В. Никитин

«28» 08 2021 г.

Рабочую программу разработал:

преподаватель кафедры ФВ



Н.А. Островская

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.

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 студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура и спорт» Б1.Б.11 входит в блок 1 дисциплин.

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.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей: «История», «Безопасность жизнедеятельности».

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	Основы физической культуры.	Использовать физическую культуру для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины.

Содержание разделов и тем дисциплины.

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-эколог. факторов на организм и жизнедеятельность человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигат. функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
2	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
3	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Значение мышечной релаксации.
4	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.

5	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
6	Основы методики самомассажа.	Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
7	Методика коррегирующей гимнастики для глаз.	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
8	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
9	Методы самооценки специальной физ. и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
10	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.
11	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
12	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его

		содержание. Педагогический контроль, его содержание.
13	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
14	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
15	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	Краткая историческая справка. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
16	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.
17	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов.

Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами.

Таблица 3

Таблица 3																		
№ п/ п	Наименование обеспечиваемы х (последующих) дисциплин	№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Безопасность жизнедеятель- ности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Разделы (модули), темы дисциплины и виды занятий.

Таблица 4

№ п/ п	Наименование разделов дисциплины	Лекции, час.	Практические занятия, час.	Лабораторные занятия, час.	Семинары, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.	Из них в интерактивной форме обучения, час.
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	-	10	-	-	2	12	-
2	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	-	-	-	-	-	-	-
3	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	-	2	-	-	-	2	-
4	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств ФК для их направленной коррекции.	-	5	-	-	-	5	-
5	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при заня-	-	10	-	-	-	10	-

	тиях физической культурой и спортом.							
6	Основы методики самомассажа.	-	10	-	-	-	10	-
7	Методика корригирующей гимнастики для глаз.	-	-	-	-	-	-	-
8	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	-	3	-	-	2	5	-
9	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	-	2	-	-	-	2	-
10	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	-	3	-	-	-	3	-
11	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	-	3	-	-	-	3	-
12	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	-	-	-	-	-	-	-
13	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	-	-	-	-	-	-	-
14	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	-	10	-	-	-	10	-
15	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	-	-	-	-	-	-	-
16	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	-	10	-	-	-	10	-
17	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	-	-	-	-	-	-	-
18	Зачет	-	68	-	-	4	72	-

Перечень лекционных занятий.
Лекции не предусмотрены учебным планом.

Перечень практических занятий.

Таблица 5

№ раздела	Темы практических работ	Трудоемкость (час.)	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	10	ОК-8	Метод регламентированного упражнения
2	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	-		Словесные и сенсорные методы
3	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	2		Работа с печатными источниками
4	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	5		Словесные и сенсорные методы
5	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	10		Обучающий контроль
6	Основы методики самомассажа.	10		Словесные и сенсорные методы
7	Методика корригирующей гимнастики для глаз.	-		Словесные и сенсорные методы
8	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	3		Метод регламентированного упражнения
9	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	2		Обучающий контроль
10	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	3		Ситуационный метод
11	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	3		Обучающий контроль
12	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	-		Обучающий контроль

13	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	-		Работа с печатными источниками
14	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	10		Деловая игра
15	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	-		Деловая игра
16	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	10		Ситуационный метод
17	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	-		Ситуационный метод
Всего часов		68		

Перечень тем самостоятельной работы.

Таблица 6

№	№ раздела (модуля) темы	Наименование тем	Трудоемкость, час	Виды контроля	Форм. ком-и
1	1-17	Подготовка к защите тем дисциплины.	2	Тестовые задания	ОК-8
2	14	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	-	Проведение отдельных частей занятия.	
3	15	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	-	Участие в организации судейства по избранному виду спорта.	
4	16	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	-	Устная защита	
5	17	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	-	Устная защита	
6	1-17	Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	-	Тестовые задания	
7	1-17	Индивидуальные консультации обучающихся.	-	-	
8	1-17	Консультации в группе перед текущим контролем.	2	-	
9	1-17	Подготовка к зачету по дисциплине	-	Зачет	
Всего часов			4		

Тематика курсовых работ (проектов).

Не предусмотрены учебным планом.

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, которые занимаются по дисциплине «Физическая культура и спорт» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования. Обучающиеся, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре обучающиеся выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (табл. 7, 8).

Таблица 7

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2

3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.00 12.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 14.40	14.30 15.30

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность обучающихся в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основного и спортивного учебных отделений.

Женщины

Таблица 8

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 3000 м (мин,сек)	119.00	20.15	21.00	22.00	22.30
Бег на лыжах 3 км (мин,сек)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
Бег на лыжах 5 км (мин,сек)	31.00	32.30	34.15	36.40	38.б/вр
Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр
Плавание 100 м (мин,сек)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжки в длину	365	350	325	300	280
Прыжки в высоту с разбега (см)	120	115	110	105	100
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего образования
---------------------------------------	---

Мужчины

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 5000 м (мин,сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
Бег на лыжах 5 км (мин,сек)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
Бег на лыжах 10 км (мин,сек)	50.00	52.00	55.00	58.00	б/вр
Плавание 50 м (мин,сек)	40.0.	44.0	48,0	57.0	б/вр
Плавание 100 м (мин,сек)	1.40	1.50	2.00	2.15	2.30
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжки в длину	480	460	435	410	390
Прыжки в высоту с разбега (см)	145	140	135	130	125
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего образования				

Для студентов обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт», предусматривающей **зачет**. Рейтинговая система оценки (**1 семестр**) включает в себя накопительную систему баллов:

Таблица 9

Текущий контроль			Поощрения
1 аттестация	2 аттестация	3 аттестация	Творческие работы, участие в семинарах и конференциях 10 баллов
30 баллов	30 баллов	30 баллов	
90 баллов			
ИТОГО: 100 баллов			

Виды контрольных мероприятий.

Таблица 10

Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
Работа на практических занятиях	0-12	1-6
Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-10	1-6
Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	0-8	1-6
ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)	0-30	
Работа на практических занятиях	0-12	6-11
Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-10	6-11
Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	0-8	6-11
ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)	0-30	
Работа на практических занятиях	0-12	12-18
Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-10	12-18
Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	0-8	12-18
ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)	0-30	
ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)	0-90	
Поощрение	0-10	
ВСЕГО	0-100	

Для зачета по дисциплине необходимо набрать 61 балл.

Перечень вопросов для рефератов.

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Функции физической культуры и спорта.
3. Общие понятия о средствах физической культуры и спорта.
4. Содержание и функции физической культуры обучающихся в структуре профессионального образования.
5. Основные черты и цель системы физического воспитания и образования личности.
6. Физическая культура и спорт в системе воспитания и образования.
7. Программно-нормативное, организационное и ресурсное обеспечение физкультурного образования обучающихся.
8. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов
9. Оптимизация сопряженной деятельности обучающихся в учебе и спортивном совершенствовании.
10. Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания.
11. Психофизиологические основы физической культуры.
12. Диагностическая информативность психофизиологических тестов исследования и методов самоконтроля в процессе физической подготовки.
13. Метод самооценки индивидуального здоровья.
14. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
15. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)
16. Адаптационный потенциал человека.
17. Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе. Методические принципы физического воспитания.
18. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств.

- 19.Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Психофизиологическая проблема.
- 20.Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
- 21.Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
- 22.Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки обучающихся.
- 23.Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- 24.Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду.
- 25.Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.

Таблица 11

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
Полнотекстовая БД ТИУ	ТИУ, БИК	№2423 от 04.04.16	31.12.22	http://elib.tsogu.ru/	3000	Не ограничено	ЭБС включает труды сотрудников и преподавателей ТИУ, электронные версии учебников издательств «КДУ», «Юрайт» и «Академия», размещены на Интернет-сайте ТюмГНГУ http://elib.tsogu.ru/ и на Интернет-сайте Издательства «Лань» http://e.lanbook.com (на основании лицензионного договора №2423 от 04.04.2016)
Библиотека «E-library»	ООО «РУНЭБ»	№ 234-15 От 19.11.15	31.12.22	http://elibrary.ru/	6310 20,30	Не ограничено	Электронная версия периодических или неперiodических научных изданий, входящие в состав ЭБС elibrary, которые хранятся на Интернет-сервере Библиотеки http://elib.tsogu.ru/ . Архив за 10 лет.
Электронная библиотека 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	http://elib.tsogu.ru/		Не ограничено	Издания РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина

Губкин а							
Электронная библиотека УГНТУ (УФА)	УГНТУ	Б03/2016 От 31.12.15	Бессрочный	http://elib.tsogu.ru/		Не ограничено	Издания УГНТУ
Электронная библиотека УГТУ (УХТА)	УГТУ	09-16/2016 от 24.03.16	Бессрочный	http://elib.tsogu.ru/		Не ограничено	Издания УГТУ

Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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 ТИУ.

Перечень лицензионного программного обеспечения.

Таблица 12

Название	Условия доступа	Срок действия
Windows 7 Pro x32/x64	Авторизационный номер: 94360684ZZE1612 Номер лицензии: 64448516. Договор № 480-16 от 30 июня 2016 года	30.06.2022
MS Office 2007 Pro x32/x64		
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	30.06.2022
«Лань»	Лицензия находится в БИК. Каюкова Д.Х.	

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Дисциплина: «Физическая культура и спорт»

Кафедра: «Физического воспитания»

Код, направления 15.03.01 Машиностроение

Форма обучения:

очная: 1 курс 1 семестр

2. Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Основная	Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. - Москва : Юрайт, 2021. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/468671 . - Режим доступа: для автор. пользователей. - ЭБС "Юрайт".	2021	У	Л, ПР	ЭР	25	100	БИК	+
	Наймушина, Алла Геннадьевна. Физическая культура [Текст : Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2017. Электронная библиотека ТИУ	2017	УП	Л, ПР	7+ ЭР	25	100	БИК	+
Дополнительная	Физическая культура [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. Электронная библиотека ТИУ	2017	МУ	Л	5+ ЭР	25	100	БИК	+

	Актуальные проблемы повышения качества организации физического воспитания студентов нефтегазовых вузов [Текст : Электронный ресурс] : учебное пособие / ТюмГНГУ ; под общ. ред. В. Я. Субботина. - Тюмень : ТюмГНГУ, 2013. - 240 с. Электронная библиотека ТИУ	2013	УП	Л, ПР	2+ ЭР	25	100	БИК	+
	Оценка адаптационных характеристик студентов из сельской местности [Текст : Электронный ресурс] : монография / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2016. - 98 с.	2016	УП	Л, ПР	13+ ЭР	25	100	БИК	+
	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов [Текст : Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов вузов/ О. А. Драгич [и др.] ; ТюмГНГУ. - Тюмень : ТюмГНГУ, 2014. - 132 с. Электронная библиотека ТИУ	2014	УМП	Л, ПР, СР	25+ ЭР	25	100	БИК	+

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

Зав. кафедрой ФВ _____

« 4 » 2021 г

В.Я. Субботин

Директор БИК _____

« 19 » 2021 г

Д.Х. Каюкова

С.А. Каюкова

