

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 03.05.2024 15:44:27  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

ИНСТИТУТ ТРАНСПОРТА

УТВЕРЖДАЮ:  
Председатель КСН  
Н.С.Захаров

«31» 08 2020 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина	Физическая культура и спорт
направление	23.03.03 Эксплуатация транспортно- технологических машин и комплексов
программа	Автомобили и автомобильное хозяйство
квалификация	бакалавр
программа	прикладной бакалавриат
Форма обучения	Очная (заочная)
Курс	1
Семестр	1

Аудиторные занятия	68 /68 часов, в т.ч.:
практические занятия	68/6 часов
лабораторные занятия	– не предусмотрены
Занятия в интерактивной форме	– часов
Самостоятельная работа	4/62 часов, в т.ч.:
Курсовая работа	– не предусмотрена
Расчётно-графические работы	– не предусмотрены
Контрольная работа	– не предусмотрена
Вид промежуточной аттестации:	
Зачёт	– 1 семестр/1 семестр
Экзамен	– не предусмотрен
Общая трудоемкость	–72ч. (2 зач. ед.)

Тюмень 2020

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов (уровень бакалавра) утвержденного приказом Минобрнауки России от « 14 » декабря 2015 № 1472.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «Физического воспитания»:

ПРОТОКОЛ № 1 от «31» августа 2020 г.

Заведующий кафедрой  В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой  Н.С.Захаров  
«31» авг 2020 г.

Рабочую программу разработали:

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

М.В.Ожиганова, старший преподаватель кафедры физвоспитания 

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Цель: Целью физического воспитания студентов 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 студента 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	Навыками поддержания хорошей физической формы

### 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 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 составляющих 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 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.

**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.	Из них в интерактивной форме обучения, час.
1	ФК в профессиональной подготовке студентов	20/1	-	-	1/20	21/21	-
2	Социокультурное развитие личности в контексте формирования компетентности здоровье-сбережения	2/1	-	-	-	2/1	-
3	Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания	2/1	-	-	1/4	3/5	2
4	Психофизиологические основы физической культуры	2/1	-	-	-	2/1	1
5	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	20/1	-	-	-/18	20/19	-
6	Адаптация в физической культуре и спорте	2/-	-	-	-	2/-	2
7	Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта	20/1	-	-	2/20	22/21	2
8	Зачет				-/4	-/4	
		68/6			4/68	72/72	7

### 5. Перечень практических занятий

Таблица 5

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

### 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 студентов	1/30	Тесты	ОК-8
2	2	Подготовка к контрольной работе «Социально-биологические и физиологические основы	1/14	Тесты	

		адаптации организма человека к факторам среды обитания»			
3	7	Подготовка рефератов по теме «Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта	2/18	Устная защита	
6	1-7	Зачет	-/4	-	
Всего:			4/68		

### 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.

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

Для студентов 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)
	Очная (заочная) форма обучения	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>
<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 студентов 1 курсов**  
**Направление 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов**

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</b> (за первую текущую аттестацию)	<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</b> (за вторую текущую аттестацию)	<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</b> (за третью текущую аттестацию)	<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 студентов 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 студентов.
7. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов
8. Оптимизация сопряженной деятельности студентов 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 студентов 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 студентов.
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

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 студентов, 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.

Таблица 10

Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения дисциплины		
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**

**Форма обучения:**

Очная: 1 курс 1 семестр

Заочная: 1 курс 2 семестр

**Код, направление подготовки:** 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

#### 1. 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
Основная	<b>Муллер, Арон Беркович.</b> 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»
	<b>Злыгостев, Олег Васильевич.</b> Физическая культура и спорт: учебное пособие/О.В.Злыгостев. С.А.Татьяненко,- ТИУ,2018. -100с.	2018	УП	Л, ПР, СР	24+ЭР	30	100	БИК	Электронный каталог
	<b>Алхасов, Дмитрий Сергеевич.</b> 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»

	<b>Наймушина, Алла Геннадьевна.</b> Физическая культура [Текст: Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Г. Наймушина; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2017. - 76 с.: рис., табл.- <b>Режим</b> 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	<b>Физическая культура</b> [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
	<b>Оценка адаптационных характеристик</b> студентов из сельской местности [Текст: Электронный ресурс]: монография / О. А. Драгич [и др.]; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2016. - 98 с.: табл. - <b>Режим</b> 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  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г.

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



