

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 28.06.2024 09:39:39
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7480d1

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт промышленных технологий и инжиниринга
Кафедра физического воспитания


(подпись) **УТВЕРЖДАЮ:**
Председатель СПН
И.М. Ковенский

« 08 » 09 2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина. физическая культура и спорт

направление: 15.03.01 Машиностроение

профиль. технологии производства, ремонта и эксплуатации в машиностроении

квалификация: бакалавр

программа: прикладного бакалавриата

форма обучения: очная /заочная (5 лет)

курс 1//1

семестр 1//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 часов, в т.ч.

Курсовая работа (проект) – не предусмотрена

Расчётно-графические работы – не предусмотрены

Занятия в интерактивной форме 7 часов

Вид промежуточной аттестации

Зачет – 1//2семестр

Общая трудоемкость 72 ч., 2 зач.ед.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.01 – Машиностроение, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 3 сентября 2015г. №957.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания

Протокол № 1 от « 30 » 06 20 17 г.
Заведующий кафедрой СМН В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

И.о. заведующего выпускающей кафедрой
«Технология машиностроения»

Р.Ю. Некрасов

Рабочую программу
разработал:
Наймушина А.Г., профессор,
д.м.н. кафедры физического
воспитания

1. Цели и задачи дисциплины

Цель.

формирование компетенции здоровье сбережения и здорового стиля жизни посредством использования разнообразных средств и методов физической культуры.

Задачи:

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в реализации здорового образа жизни обучающихся;
- расширить знание психолого-педагогических, физиологических и прикладных аспектов физической культуры в реализации факторов, определяющих здоровье человека;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на стиль жизни, в котором физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом сочетается с поиском оптимальной стратегии здоровье сбережения;
- помочь студентам овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре и спорте;
- способствовать приобретению опыта студентов в поиске индивидуальной программы здоровье сбережения.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина входит в число обязательных дисциплин базовой части ОПОП. Дисциплина «Физическая культура и спорт», являясь компонентом общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения должна способствовать процессу активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Знания по дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимы обучающимся данного направления для усвоения знаний по следующим дисциплинам: Безопасность жизнедеятельности

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	основы физической культуры	использовать физическую культуру для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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	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, здоровье сбережение. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
2	Психолого-педагогические, физиологические и прикладные аспекты физической культуры в реализации факторов, определяющих здоровье человека	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Ценностные ориентации обучающегося на здоровый стиль жизни. Направленность образа жизни обучающихся, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции в контексте возрастной периодизации жизни человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
3	Адаптация в физической культуре и спорте	Адаптация, основные определения процесса адаптации. Адаптация и стресс. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
4	Социокультурное развитие личности в контексте формирования компетентности здоровье сбережения	Компетенция здоровье сбережения. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. Содержание и особенности составляющих здорового образа жизни. Концепции долголетия и активного образа жизни.
5	Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): определение, цели, задачи. Средства ППФП. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. ГТО.

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
1	Безопасность жизнедеятельности				+	

4.3 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	ФК в профессиональной подготовке студентов	2/-	2/-	-	-	4/12	8/12	-
2	Психолого-педагогические, физиологические и прикладные аспекты физической культуры в реализации факторов, определяющих здоровье человека	4/-	4/2	-	-	8/12	16/14	-
3	Адаптация в физической культуре и спорте	2/2	2/2	-	-	4/12	8/16	7/-
4	Социокультурное развитие личности в контексте формирования компетентности здоровьесбережения	7/-	7/2	-	-	16/14	30/16	-
5	Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта	2/-	2/2	-	-	6/12	10/14	-
		17/2	17/8			38/62	72/72	7/-

4.5 Перечень лекционных занятий

Таблица 5

№ раздела	№ темы	Наименование лекции	Трудоемкость, час	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1	2	3	4	5	6
1	1	ФК в профессиональной подготовке студентов.	2/-	ОК-8	Вводная лекция
2	2	Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания.	2/-		Лекция-дискуссия
	3	Психофизиологические основы физической культуры и спорта.	2/-		Лекция-информация
3	4	Адаптация в физической культуре и спорте	2/2		Лекция
4	5	Социокультурное развитие личности в контексте формирования компетентности здоровьесбережения. ЗОЖ.	2/-		Лекция-информация
	6	Общая физическая и спортивная	2/-		Лекция-диалог

		подготовка студентов в образовательном процессе.			
5	7	Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта	5/-		Лекция-дискуссия
Всего:			17/2		

4.6 Перечень практических занятий

Таблица 6

№ раздела	№ темы	Наименование практических занятий	Трудоемкость, час	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1	1	ФК в профессиональной подготовке студентов	2/-	ОК-8	Тестирование
2	2	Возрастная периодизация жизни человека	4/2		Тренинг
	3	Самооценка основных физиологических показателей	2/2		Тренинг
3	4	Адаптация в физической культуре и спорте	3/1		Тренинг
4	5	Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни	4/1		Составление программы индивидуальной физической подготовки
5	6	ППФП	2/2		Дискуссия
Всего:			17/8		

4.7 Перечень тем самостоятельной работы

Таблица 7

№	№ раздела (модуля) и темы	Наименование тем	Трудоемкость, час	Виды контроля	Форм. Ком-и
1	1	Подготовка к защите тем дисциплины	4/12	Тестовые задания	ОК-8
2	2	Подготовка к защите индивидуального проекта «Индивидуальная программа ЗОЖ»	8/12	Письменная контрольная работа	
3	3	Подготовка реферата по теме	4/12	Устная защита	
4	4	Индивидуальные консультации обучающихся в течение семестра	16/14	-	
5	5	Консультации в группе перед текущим контролем	6/12	-	
Всего:			38/62		

5 Тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрены учебным планом.

6 Оценка результатов освоения учебной дисциплины

Таблицы 8-9

Максимальное количество баллов (накопительная система)

Текущий контроль						Поощрения
Тест	Задание	Тест	Задание	Тест	Задание	Творческие работы, участие в семинарах и конференциях 10 баллов
20 баллов	10 баллов	20 баллов	10 баллов	20 баллов	10 баллов	
90 баллов						
ИТОГО: 100 баллов						

Виды контрольных мероприятий (1 семестр)

Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
Защита темы «ФК в профессиональной подготовке студентов» (тест)	0-20	1-5
Защита эссе «Роль физической культуры и спорта в моей жизни» (задание)	0-10	2
ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)	0-30	
Защита темы «ЗОЖ» (тест)	0-20	6-12
Защита темы «Адаптационный потенциал человека» (задание)	0-10	9
ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)	0-30	
Защита темы «Физическая культура. Итоговое тестирование» (тест)	0-20	16-17
Защита проекта «Индивидуальная программа ЗОЖ»	0-10	16
ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)	0-30	
ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)	0-90	
Поощрение	0-10	
ВСЕГО	0-100	

Перечень вопросов для зачета

- 1 Физическая культура и спорт Определения, понятия, термины.
 2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.
 - 3 Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациями.
 4. Характеристика ценностных ориентаций обучающихся на физическую культуру и спорт
 - 5 Здоровьесбережение. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
 - 7 Ценностные ориентации обучающегося на здоровый стиль жизни.
 8. Направленность образа жизни обучающихся, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
 - 9 Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
 10. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции в контексте возрастной периодизации жизни человека.
 - 11 Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
 12. Адаптационный потенциал человека.
 13. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств.
 14. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
- Психофизиологическая проблема.
- 15 Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние образа жизни на здоровье.
 16. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье.
 - 17 Содержание и особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда и отдыха – работоспособность, биоритмы и хронотип, пирамида питания, двигательная активность и закаливание.
 18. Методы самооценки индивидуального здоровья.
 - 19 Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
 20. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
 - 21 Концепции долголетия и активного образа жизни.
 22. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
 23. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
 24. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.
 25. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
 26. ГТО.

7. 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 15.03.01 «Машиностроение»

Таблица 10

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 лит-ру	Обеспеченность обучающихся лит-рой, %	Место хранения	Наличие эл. Варианта в электронно-библиотечной системе ТюмГНГУ
	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Основная	Муллер А.Б. Физическая культура [Текст]: учебник для вузов учебное пособие для студентов вузов / А. Б. Муллер [и др.]. Москва Юрайт, 2013. – 424 с.	2013	У	СРС	15	25	100	БИК	+
	Виленский М.Я. Физическая культура [Текст] учебник для студентов вузов, обучающихся по дисциплине «Физическая культура» / М. Я. Виленский [и др.] , под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд., стер. – Москва КноРус, 2013. – 424 с.	2013	У	СРС	25	25	100	БИК	-
Дополнительная	Физическая культура [Электронный ресурс] учебник для вузов учебное пособие для студентов вузов / А. Б. Муллер [и др.]. – Электрон. Текстовые дан. – Москва Юрайт, 2016. – 424 с.	2016	У	СРС	-	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. ил., 28 см. - Режим доступа: http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/2015/10/2013_3.pdf .	2013	УП	Л, ПР	2+ ЭР*	25	100	БИК	ПБД
	Оценка адаптационных характеристик студентов из сельской местности [Текст Электронный ресурс] монография / О. А. Драгич [и др.], ТИУ - Тюмень ТИУ, 2016. - 98 с. табл. - Режим доступа: http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/2017/02/16489.pdf .	2016	УП	Л, ПР	13+ ЭР*	25	100	БИК	ПБД
	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. - Режим доступа: http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/2014/11/1_5.pdf	2014	УМП	Л, ПР, СР	25+ 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» 08 2018 г.

Директор БИК _____ Д.Х. Каюкова

«30» 08 2018 г.
Сотлаева В.И. И.И. Сестинкина

8. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Таблица 10

№ п/п	Наименование информационных ресурсов	Ссылка
1	Сайт ФГБОУВО ТИУ	http://www.tyuiu.ru/
2	Система поддержки дистанционного обучения Educon	http://educon.tyuiu.ru /
3	Электронный каталог Библиотечно-издательского комплекса	http://webirbis.tyuiu.ru/
4	Электронная библиотечная система eLib	http://elib.tyuiu.ru/

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 11

Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения дисциплины	
Наименование	Кол-во
Компьютер с необходимым программным обеспечением	15
Мультимедийное оборудование для презентаций	1
Microsoft Office Professional Plus	1

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Код и наименование компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2 (неудовлетворительно)	3 (удовлетворительно)	4 (хорошо)	5 (отлично)
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основы физической культуры	не знает теоретический материал, допускает грубые ошибки, испытывает затруднения в формулировке собственных суждений, не способен ответить на дополнительные вопросы по теоретическим аспектам физической культуры	знает теоретический материал, но допускает ошибки при описании теории, испытывает затруднения в формулировке собственных обоснованных и аргументированных суждений, допускает ошибки на дополнительные вопросы по теоретическим аспектам физической культуры	знает теоретический материал, отсутствуют ошибки при описании теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения, допуская ошибки на дополнительные вопросы по теоретическим аспектам физической культуры	знает теоретический материал, отсутствуют ошибки при описании теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения, представляет полные и развернутые ответы на дополнительные вопросы по теоретическим аспектам физической культуры
	Уметь: использовать физическую культуру для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	не умеет использовать физическую культуру для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, не зная теоретический материал по основам физической культуры	умеет использовать физическую культуру для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но допускает ошибки ссылаясь на теоретические аспекты по основам физической культуры	умеет использовать физическую культуру для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допуская ошибки, отвечая на дополнительные вопросы, при аргументации своих собственных суждений	умеет использовать физическую культуру для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, основываясь на теоретических аспектах физической культуры
	Владеть: средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	не владеет средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	владеет средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но допускает ошибки при аргументации собственных суждений ссылаясь на теоретический материал	владеет средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допуская ошибки на дополнительные практические задачи при их реализации	владеет средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, отвечая на дополнительные вопросы аргументированно и самостоятельно