

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
«ТОБОЛЬСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ» (ФИЛИАЛ)
Кафедра естественнонаучных и гуманитарных дисциплин



УТВЕРЖДАЮ:
Председатель СПН
А.Л. Портнягин

«01» 09 2016 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: «Физическая культура и спорт»
направление: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
профиль: Электроснабжение
квалификация: бакалавр
программа академического бакалавриата
Форма обучения: очная/заочная
Курс: 1/1
Семестр: 1,2/2

Контактная работа 35/10 ак.ч., в т.ч.:
Лекции – 17/2 ак.ч.
Практические занятия – 18/8 ак.ч.
Самостоятельная работа – 37/ 62 ак.ч.
Вид промежуточной аттестации:
Зачет – 1,2 /2 семестр
Общая трудоемкость 72/72 ак.ч., 2 з.е.

Тобольск 2016

При разработке программы в основу положен Федеральный государственный образовательный стандарт по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, утвержденного приказом № 955 Министерства образования и науки РФ от от 03.09.2015 года.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от 30.08.2016 г.

Заведующий кафедрой
естественнонаучных и гуманитарных дисциплин



С.А.Татьяненко

СОГЛАСОВАНО:

И.о. зав. выпускающей кафедрой электроэнергетики
01.09.2016 г.



Г.В. Иванов

Рабочую программу разработал:

к.п.н., доцент



/ О.В. Злыгостев/

1. Цели и задачи дисциплины

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

Задачи изучения дисциплины

1. Формирование основ физической культуры и здорового образа жизни;
2. Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
3. Содействие гармоническому физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
4. Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
5. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и умения применять их в различных по сложности условиях;

2. Место дисциплины в структуре ОПОП:

Физическая культура и спорт является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки обучающегося в течение всего периода обучения. Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть учебного плана. Она логически и содержательно связана с дисциплинами «Общая физическая подготовка», «Прикладная физическая культура», «Адаптивная физическая культура».

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

Номер компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
ОК- 8	способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	способы обретения знаний в области физической культуры и спорта	применять средства для дальнейшего совершенствования физических способностей необходимых в профессиональной деятельности	методикой восстановления работоспособности, снятия переутомления после физических и умственных нагрузок

4. Содержание дисциплины

4.1. Содержание разделов и тем дисциплины

№ п/п	Наименование раздела программы	Содержание раздела дисциплины
1	Теория и методика физической культуры	Современное состояние и место физической культуры в современном обществе. Основные понятия. Социальные функции физической культуры и спорта. История развития физической культуры. Состояние физической культуры и спорта в Российской Федерации. Средства физической культуры. Методы физического воспитания. Классификация. Принципы и методы в системе обучения физической культуры и спорта. Классификация. Физические качества. Оздоровительные системы физической культуры и спорта. Оздоровительная физическая культура. Основные понятия, сущность и значение.
2	Здоровый образ жизни. Оздоровительные методики	Оздоровительная гимнастика. Система кросс-фит. Стретчинг-гимнастика. Системы йога. Изометрическая гимнастика. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Фитнесс. Атлетическая гимнастика. Тест Куппера. Система Моргауза. Разучивание комплексов гигиенической гимнастики. Оздоровительная ходьба и бег. О.Р.У. с отягощениями (юноши), на растяжку (девушки). Сдача контрольного норматива. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Атлетическая гимнастика (юноши), стретчинг-гимнастика (девушки). Элементы фитнеса (девушки), силовой подготовки (юноши) Упражнения на развитие всех мышечных групп.

4.2 Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами (если имеются)

№	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин (вписываются разработчиком)	
		1	2
1	Прикладная физическая культура	+	+
2	Общая физическая подготовка	+	+
3	Адаптивная физическая культура	+	+

4.3. Разделы (модули) и темы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, ак. ч.	Практические занятия, ак.ч.	СРС, ак.ч.	Всего
1.	Теория и методика физической культуры	17/2	-	18/31	35/33
2.	Здоровый образ жизни. Оздоровительные методики.	-	18/8	19/31	37/39
	Итого:	17/2	18/8	37/62	72/72

5. Перечень тем лекционных занятий.

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы дисцип.	Наименование практических работ	Трудоемкость (ак.ч.)	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1.	1.	Современное состояние и место физической культуры в современном обществе. Основные понятия. Социальные функции физической культуры и спорта.	2/2	ОК-8	Лекция-визуализация, диалог
2.	1.	История развития физической культуры.	2/-	ОК-8	Лекция-визуализация, диалог
3.	1.	Состояние физической культуры и спорта в Российской Федерации.	2/-	ОК-8	Лекция-визуализация, диалог
4.	1.	Средства физической культуры.	2/-	ОК-8	Лекция-визуализация, диалог
5.	1.	Методы физического воспитания. Классификация.	2/-	ОК-8	Лекция-визуализация, диалог
6.	1.	Принципы и методы в системе обучения физической культуры и спорта. Классификация.	2/-	ОК-8	Лекция-визуализация, диалог
7.	1.	Физические качества.	2/-	ОК-8	Лекция-визуализация, диалог
8.	1.	Оздоровительные системы физической культуры и спорта.	2/-	ОК-8	Лекция-визуализация, диалог
9.	1.	Оздоровительная физическая культура. Основные понятия, сущность и значение.	1/-	ОК-8	Лекция-визуализация, диалог
Итого: 17/2					

6. Перечень практических занятий

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы дисциплин.	Наименование практических работ	Трудоемкость (ак.ч.)	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1.	2	Оздоровительная гимнастика.	2/2	ОК-8	Наглядный метод
2.		Система кросс-фит.	2/-		Словесные методы
3.		Стретчинг-гимнастика.	2/-		Метод частично-регламентированного упражнения
4.		Системы йога.	2/-		Метод показа
5.		Изометрическая гимнастика.	2/-		Метод попеременно-интервального упражнения
6.		Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.	2/-		Словесные методы
7.		Фитнесс.	2/-		Наглядный метод
8.		Атлетическая гимнастика.	2/-		Метод показа
9.		Тест Куппера.	2/2		Метод частично-регламентированного упражнения
10.		Система Моргауза.	18/-		Словесные методы
11.	2	Разучивание комплексов гигиенической гимнастики.	2/-	ОК-8	Переменно-интервальный метод
12.		Оздоровительная ходьба и бег.	2/-		Переменно-интервальный метод
13.		О.Р.У. с отягощениями (юноши), на растяжку (девушки).	2/-		Метод наглядности
14.		Сдача контрольного норматива.	2/-		Соревновательный метод
15.		Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.	2/-		Словесные методы
16.		Атлетическая гимнастика (юноши), стретчинг-гимнастика (девушки).	2/2		Комментарии, беседа, разбор
17.		Элементы фитнеса (девушки), силовой подготовки (юноши)	2/-		Наглядный метод
18.		Упражнения на развитие всех мышечных групп.	1/2		Соревновательный метод
Итого			18/8		

7. Перечень самостоятельной работы

№ п/п	№ Раздела и темы дисцип.	Наименование самостоятельной работы	Трудоемкость (ак.ч)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
1	1,2	Отличительная особенность содержания занятий общей физической подготовкой, направленность занятий на укрепление здоровья.	4/6	Устная защита	ОК-8
2		Основные мероприятия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	4/6	Устная защита	ОК-8
3		Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях и группах общей физической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).	4/6	Устная защита	ОК-8
4		Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях по физической культуре и спорту.	4/6	Устная защита	ОК-8
5		Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера работы.	4/6	Устная защита	ОК-8
6		Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.	4/6	Устная защита	ОК-8
7		Социальные функции физической культуры и спорта.	4/6	Устная защита	ОК-8
8		Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития обучающегося .	4/6	Устная защита	ОК-8
9		Классификация основных физических качеств.	5/14	Устная защита	ОК-8
Итого			37/62		

8. Тематика курсовых проектов (работ)

Не предусмотрены

9. Оценка результатов освоения учебной дисциплины
9.1 Распределение баллов по дисциплине для обучающихся очной формы

1 семестр

Таблица 1

1 срок представления результатов текущего контроля	2 срок представления результатов текущего контроля	3 срок представления результатов текущего контроля	Всего
0-25	0-30	0-45	100

Таблица 2

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
1.	Участие в лекционных дискуссиях. Устные ответы.	0-10 0-5	3 5
2.	Активность на занятиях, правильность выполнения задания и т.д.	0-10	1-8
	ИТОГО за 1-ю аттестацию	0-25	
1	Участие в лекционных дискуссиях. Выполнение заданий преподавателя.	0-5 0-15	9 10 11
2	Активность на занятиях, правильность выполнения задания и т.д.	0-10	9-12
	ИТОГО за 2-ю аттестацию	0-30	
1	Участие в лекционных дискуссиях. Выполнение контрольных заданий.	0-15 0-15	14-16
2	Активность на занятиях, выполнение задания т.д.	0-10	13-18/17
	ИТОГО за 3-ю аттестацию	0-45	
	ВСЕГО	0-100	

2 семестр

Таблица 3

1 срок представления результатов текущего контроля	2 срок представления результатов текущего контроля	3 срок представления результатов текущего контроля	Всего
0-25	0-30	0-45	100

Таблица 4

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
1.	Презентация оздоровительной методики.	0-15	3 5
2.	Активность на занятиях, правильность выполнения упражнения и т.д.	0-10	1-8
	ИТОГО за 1-ю аттестацию	0-25	
1	Защита оздоровительной методики.	0-20	9-11
2	Активность на занятиях, правильность выполнения упражнения и т.д.	0-10	9-12

	ИТОГО за 2-ю аттестацию	0-30	
1	Сдача контрольных нормативов (тестов). Координация. Абсолютная, относительная сила. Гибкость. Специальная выносливость	0-5 0-10 0-5 0-10	14/13 15/14 16/15 17/16
2	Активность на занятиях, правильность выполнения упражнения и т.д.	0-10	13-18/17
	ИТОГО за 3-ю аттестацию	0-45	
	ВСЕГО	0-100	

9.2. Оценка результатов освоения учебной дисциплины обучающегося заочной формы обучения

2 семестр

Таблица 1

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы
1.	Работа на практических занятиях	0-20
2.	Сдача контрольного норматива.	0-30
3.	Активность на занятиях, правильность выполнения упражнения и т.д.	0-30
4.	Презентация самостоятельной оздоровительной методики.	0-20
	ВСЕГО	0-100

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
10.1 КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Учебная дисциплина: Физическая культура и спорт

Форма обучения: очная/ заочная

Кафедра: Естественнонаучных и гуманитарных дисциплин

курс 1/1, семестр 1-2/2

Код, направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

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 учебной литературой, %	Место хранения	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТюмГНГУ
Основная	Муллер А.Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко - М: Издательство Юрайт, 2014 – 425 с. Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/	2014		Л,ПЗ		80	100	Научная библиотека филиала	+
	Назарова, С.Н. Основы здорового образа жизни [Текст]: учебник для студентов учреждений высш.проф.образования/ Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов.-3-е изд., испр. – М.: Академия.	2013	У	Л,ПЗ	3	80	15	Научная библиотека филиала	
	Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студентов учреждений высш.проф.образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд. –М.: Академия.	2014	У	Л,ПЗ	3	80	15	Научная библиотека филиала	
	Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студентов учреждений высш.проф.образования/ Б.Р. Голощапов.-10-е изд., стер. – М.: Академия.	2013	У	Л, ПЗ	3	80	15	Научная библиотека филиала	
	Караулов, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебник для студентов учреждений высш.проф.образования / Л.К. Красноперова, М.М. Расулов. – М.: Академия.	2012	У	Л,ПЗ	2	80	10	Научная библиотека филиала	
	Лечебная физическая культура [Текст]: учебник для студентов учреждений высш.проф.образования/ под ред. С.Н. Попова. – 10-е изд., стер. – М.: Академия.	2014	У	Л, ПЗ	3	80	15	Научная библиотека филиала	
Дополнительная	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст]: учебник для вузов / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин; под ред.: Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 4-е изд., стер. - М.: Академия.	2010	У	Л,ПЗ	3	80	15	Научная библиотека филиала	
	Баскетбол. Теория и методика обучения [Текст]: учебное пособие для вузов / Д. И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: Академия.	2010	УП	Л,ПЗ	3	80	15	Научная библиотека филиала	
	Фёдорова Т.Н., Злыгостев О.В. Физическая культура. Методические указания к организации самостоятельной работы студентов всех направлений подготовки очной и заочной форм обучения. – Тюмень: ТюмГНГУ, 2014. 28 с.	2014	МУ	Л,ПЗ	10	80	50	Научная библиотека филиала	

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 ТюмГНГУ
	Основы туризма: электронный учебник	2011	У	Л, ПЗ		80	100	Научная библиотека филиала	+

Зав. кафедрой

С.А.Татьяненко

«30» августа 2016

10.2. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. fizkultura.ru
2. kfis.spb.ru
3. minsport.midural.ru
4. tyumen.er.ru
5. gto-normy.ru
6. gto-normativy.ru/oficialnye-...
7. gto.ru
8. <http://educon.tsogu.ru:8081/login/index.php> - Система поддержки дистанционного обучения
9. <http://www.i-exam.ru/> - Интернет тестирование в сфере образования
10. www.biblio-online.ru» - ЭБС ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Наименование	Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения дисциплины
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации	Кабинет 409 Учебная мебель: столы, стулья, доска Оборудование: - системный блок - 1 шт - монитор – 1 шт - проектор – 1 шт - экран – 1 шт - клавиатура – 1 шт - компьютерная мышь – 1 шт Комплект учебно-наглядных пособий Программное обеспечение: - Microsoft Office Professional Plus (Договор №5378-19 от 02.09.2019 до 01.09.2020) - Microsoft Windows (Договор №5378-19 от 02.09.2019 до 01.09.2020)
Универсальный спортивный зал с игровой площадкой для баскетбола, волейбола, мини футбола, тенниса, атлетической и ритмической гимнастики	Кабинет 19 Оборудование: - Гигрометр Testo 608-N1 для измерения влажности в диапазоне +10...+95%ОВ – 1 шт. - Стойка волейбольная универсальная со скатами, крышками и механизмом натяжения – 1 шт. - Теннисный стол «IndorSmall (сетка) Sunflex – 2 шт. - Антенна и сетка волейбольные – 1 шт. - Стойка для хранения профессиональных гантелей на 10 пар – 1 шт. - Стойка баскетбольная со щитом из акрила 180*105 Littl SAM Pro – 1 шт. - Скамья стойка для жима штанги лежа MB 2.06 – 1 шт. - Скамья горизонтальная – 1 шт. - Велотренажер спортивный – 1 шт. - Шахматы обходные (дерево) – 4 шт. - Баскетбольные, волейбольные мячи, ракетки и мячи для настольного тенниса. – 25 шт.

Наименование	Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения дисциплины
<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду</p>	<p>Кабинет 220 Оснащенность: Учебная мебель: столы, стулья Оборудование: - ноутбук – 5 шт, - компьютерная мышь – 5 шт. Программное обеспечение: - Microsoft Office Professional Plus - Microsoft Windows</p> <p>Кабинет 208 Оснащенность: Учебная мебель: столы, стулья Оборудование: - Ноутбук– 5 шт. - Компьютерная мышь – 5 шт. Программное обеспечение: - Microsoft Office Professional Plus - Microsoft Windows</p>
<p>Кабинет для текущего контроля и промежуточной аттестации – кабинет электронного тестирования</p>	<p>Компьютерный класс: кабинет 323 Оснащенность: Учебная мебель: столы, стулья Оборудование: - системный блок – 1 шт. - монитор – 1шт. - моноблок – 15 шт. - проектор – 1шт. - экран настенный – 1 шт. Программное обеспечение: - Microsoft Office Professional Plus - Microsoft Windows</p>
<p>Кабинет, для самостоятельной работы обучающихся - лиц с ограниченными возможностями здоровья, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и наличием доступа в электронную информационно-образовательную среду организации</p>	<p>Кабинет 105 2 компьютерных рабочих места для инвалидов — колясочников: Оснащенность: Учебная мебель: столы, стулья Оборудование: - системный блок - 2 шт. - монитор – 2 шт. Программное обеспечение: - Microsoft Office Professional Plus - Microsoft Windows</p>

**Дополнения и изменения
к рабочей учебной программе по дисциплине
«Физическая культура и спорт»
на 2017/18 учебный год**

Обновления внесены в следующие разделы рабочей программы учебной дисциплины:

1 Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой (п.10.1).

2 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы (п.10.2).

Материально-техническое обеспечение дисциплины (п.11) – обновления не вносятся.

Дополнения и изменения внес:

Доцент кафедры ЕНГД



О.В Злыгостев

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры ЕНГД.

Протокол № 1 от «30» августа 2017г.

Зав. кафедрой ЕНГД



С.А.Татьяненко

10.КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Учебная дисциплина: Физическая культура и спорт

Форма обучения: очная/ заочная

Кафедра: Естественнонаучных и гуманитарных дисциплин

курс 1/1, семестр 1,2/2

Код, направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

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	Лечебная физическая культура [Текст]: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2014. - 416 с.	2014	У	Л,ПЗ	5	53	19	Библиотека	
	Голощاپов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / Б. Р. Голощاپов. - 10-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 320 с	2013	У	Л,ПЗ	5	53	19	Библиотека	
	Верховцев К. Н. Структура физкультурно-спортивных потребностей городского населения: учебное пособие / К. Н. Верховцев. Тюмень: ТюмГНГУ. - Режим доступа: http://elib.tsogu.ru/	2011	УП	Л, ПЗ	19	19	100	БИК http://elib.tsogu.ru/	
	Драгич, О.А. Физическая культура. [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / О.А. Драгич, А.Л. Плосков, О.М. Трушик. — Электрон. дан. — Тюмень : ТюмГНГУ, 2012	2012	УМП	Л,ПЗ	19	19	100	БИК http://e.lanbook.com/book/46818 — Загл. с экрана.	

Дополнительная	Физическая культура и спорт: методические указания по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся технических направлений подготовки всех форм обучения / сост. О.В. Злыгостев; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК, ТИУ, 2017. – 16 с.	2017	МУ	Л,ПЗ	19	19	100	Научная библиотека филиала	
	Злыгостев О.В. Культура здоровья и здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / О.В. Злыгостев, С.А. Татьянаенко. – Тюмень, ТИУ. – 64 с.	2017	УМП	Л	19	19	100	Научная библиотека филиала	

Зав. кафедрой



С.А. Татьянаенко

«30» 08. 2017 г.

10.2. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. fizkultura.ru
2. kfis.spb.ru
3. gto.ru
4. <http://educon.tsogu.ru:8081/login/index.php> - Система поддержки дистанционного обучения
5. <http://www.i-exam.ru/> - Интернет тестирование в сфере образования
6. www.biblio-online.ru - ЭБС ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»

Дополнения и изменения
к рабочей учебной программе по дисциплине
«Физическая культура и спорт»
на 2018/19 учебный год

1. На титульном листе и по тексту рабочей программы учебной дисциплины слова «МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» заменить словами «МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ».

2. Обновления внесены в следующие разделы рабочей программы учебной дисциплины:

1 Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой (п.10.1).

2 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы (п.10.2).

Материально-техническое обеспечение дисциплины (п.11) – обновления не вносятся.

Дополнения и изменения внес:
Доцент кафедры ЕНГД


О.В. Злыгостев

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры ЕНГД.

Протокол № 1 от «31» августа 2018г.

Зав. кафедрой ЕНГД



С.А.Татьяненко

10.1 КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Учебная дисциплина: Физическая культура и спорт

Форма обучения: очная/ заочная

Кафедра: Естественнонаучных и гуманитарных дисциплин

курс 1/1, семестр 1,2/2

Код, направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

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	Лечебная физическая культура [Текст]: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2014. - 416 с.	2014	У	Л,ПЗ	5	53	19	Библиотека	-
	Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / Б. Р. Голощапов. - 10-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 320 с	2013	У	Л,ПЗ	5	53	19	Библиотека	-
	Драгич, О.А. Физическая культура. [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / О.А. Драгич, А.Л. Плосков, О.М. Трушник. — Электрон. дан. — Тюмень : ТюмГНГУ, 2012	2012	УМП	Л,ПЗ	19	19	100	БИК http://e.lanbook.com/book/46818 — Загл. с экрана.	+
Дополнительная	Злыгостев О.В. Культура здоровья и здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / О.В. Злыгостев, С.А. Татьянаенко. – Тюмень, ТИУ. – 64 с.	2017	УМП	Л	19	19	100	Научная библиотека филиала	+

Зав. кафедрой



С.А. Татьянаенко

«30» 08. 2017 г.

10.2. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. <http://educon.tsogu.ru:8081/login/index.php> - Система поддержки дистанционного обучения
2. www.biblio-online.ru - ЭБС ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»

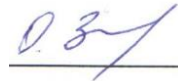
Дополнения и изменения
к рабочей учебной программе по дисциплине
«Физическая культура и спорт»
на 2019-2020 учебный год

Обновления внесены в следующие разделы рабочей программы учебной дисциплины:

- 1) карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой (п.10.1);
- 2) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы (п.10.2);

Материально-техническое обеспечение (п.11) – не обновляется.

Дополнения и изменения внес:
доцент кафедры ЕНГД, к.п.н.



О.В Злыгостев

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры ЕНГД.

Протокол № 1 от «27» августа 2019г.

Зав. кафедрой ЕНГД



С.А.Татьяненко

10.1 Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт»
 Кафедра естественнонаучных и гуманитарных дисциплин
 Код, направление подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника»

Форма обучения: заочная
 курс: 1, семестр: 2

Учебная, учебно-методическая литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство	Год издания	Вид издания	Вид занятия	Кол-во экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающимися литературой, %	Место хранения	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТИУ
Основная	Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/438915 (дата обращения: 27.08.2019).	2019	УП	Л	ЭР	30	100	БИК	ЭБС Юрайт
	Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/438651 (дата обращения: 27.08.2019).	2019	УП	Л	ЭР	30	100	БИК	ЭБС Юрайт
	Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/430716 (дата обращения: 27.08.2019).	2019	УП	Л	ЭР	30	100	БИК	ЭБС Юрайт

Зав. кафедрой
 «27» августа 2019 г.



С.А.Татьяненко

10.2. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. fizkultura.ru
2. <http://educon2.tsogu.ru> - Система поддержки дистанционного обучения
3. <http://www.i-exam.ru/> - Интернет тестирование в сфере образования
4. www.biblio-online.ru» - ЭБС ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»

Дополнения и изменения
к рабочей учебной программе по дисциплине
«Физическая культура и спорт»
на 2019-2020 учебный год

Обновления внесены в следующие разделы рабочей программы учебной дисциплины:

- 1) перечень тем для самостоятельной работы (п.7.);
- 2) оценка результатов освоения учебной дисциплины (п.9.);
- 3) обновления вносятся в методы преподавания, в связи с переходом на обучение в электронной информационно-образовательной среде. Основной упор делается на самостоятельную работу обучающихся (работа в электронной системе поддержки учебного процесса Educon), корреспондентский метод (обмен информацией, заданиями, результатами по электронной почте), метод проектов.

Перечень тем для самостоятельной работы

№ п\п	№ Раздела и темы дисцип.	Наименование самостоятельной работы	Трудоемкость (ак.ч)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
1	1,2	Отличительная особенность содержания занятий общей физической подготовкой, направленность занятий на укрепление здоровья.	4/6	Реферат, итоговая работа	ОК-8
2		Основные мероприятия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	4/6	Реферат, итоговая работа	ОК-8
3		Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях и группах общей физической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).	4/6	Реферат, итоговая работа	ОК-8
4		Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях по физической культуре и спорту.	4/6	Реферат, итоговая работа	ОК-8
5		Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера работы.	4/6	Реферат, итоговая работа	ОК-8
6		Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.	4/6	Реферат, итоговая работа	ОК-8
7		Социальные функции физической культуры и спорта.	4/6	Реферат, итоговая работа	ОК-8
8		Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития обучающегося .	4/6	Реферат, итоговая работа	ОК-8

№ п/п	№ Раздела и темы дисцип.	Наименование самостоятельной работы	Трудо-емкость (ак.ч)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
9		Классификация основных физических качеств.	5/14	Реферат, итоговая работа	ОК-8
Итого			37/62		

9. Оценка результатов освоения учебной дисциплины


9.1. Оценка результатов освоения учебной дисциплины обучающегося заочной формы обучения

№	Виды контрольных мероприятий для обучающихся очной формы	Баллы	№ недели
1.	Активность на занятиях, правильность выполнения задания и т.д.	0-25	1-8
	ИТОГО	0-25	
2.	Выполнение заданий преподавателя.	0-20	9-11
3.	Активность на занятиях, правильность выполнения задания и т.д.	0-10	9-11
	ИТОГО	0-30	
4.	Сдача контрольных нормативов (тестов). Координация. Абсолютная, относительная сила. Гибкость. Специальная выносливость	0-45	12-18
5.	ИТОГО	0-45	
	ВСЕГО	0-100	

2 семестр
Таблица 1

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы
1	Реферат	0-30
2	Итоговое задание для промежуточной аттестации.	0-70
	ВСЕГО	0-100

Дополнения и изменения внес:
канд. пед. наук, доцент



Злыгостев О.В.

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры ЕНГД.
Протокол № 10 от «19» марта 2020 г.

Зав. кафедрой ЕНГД



С.А. Татьянаенко

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Направление подготовки: : 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Профиль: Химическая технология органических веществ


Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2	3	4	5
1	3	4	5	6	7
ОК-8 способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать (З 1) способы обретения знаний в области физической культуры и спорта	Не знает способы обретения знаний в области физической культуры и спорта	знает способы обретения знаний в области физической культуры и спорта	знает способы обретения знаний в области физической культуры и спорта	в совершенстве знает способы обретения знаний в области физической культуры и спорта
	Уметь (У 1) применять средства для дальнейшего совершенствования физических способностей необходимых в профессиональной деятельности	Не уверенно применять средства для дальнейшего совершенствования физических способностей необходимых в профессиональной деятельности	уверенно применять средства для дальнейшего совершенствования физических способностей необходимых в профессиональной деятельности	Применяет средства для дальнейшего совершенствования физических способностей необходимых в профессиональной деятельности	в совершенстве применять средства для дальнейшего совершенствования физических способностей необходимых в профессиональной деятельности
	Владеть (В 1) Техникой выполнения специальных упражнений, направленных на сохранение оптимального уровня здоровья	Не уверенно владеет методикой восстановления работоспособности, снятия переутомления после физических и умственных нагрузок	уверенно владеет методикой восстановления работоспособности, снятия переутомления после физических и умственных нагрузок	Хорошо использует средства адаптивной физической культуры для развития сохраненных физических качеств и увеличения функциональных возможностей	в совершенстве использует средства адаптивной физической культуры для развития сохраненных физических качеств и увеличения функциональных возможностей

Дополнения и изменения
к рабочей учебной программе по дисциплине
«Физическая культура и спорт»
на 2020-2021 учебный год

Обновления внесены в следующие разделы рабочей программы учебной дисциплины:

1. Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой (п.10.1).
2. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы (п.10.2).
3. Материально-техническое обеспечение (п.11)
4. В случае организации учебной деятельности в электронной информационно-образовательной среде университета в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) обновления вносятся:
 - а. в методы преподавания: корреспондентский метод (обмен информацией, заданиями, результатами в электронной системе поддержки учебного процесса Educon и по электронной почте). Учебные занятия (лекции, практические занятия, лабораторные работы) проводятся в режиме on-line (на платформе ZOOM и др.). Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в электронной системе поддержки учебного процесса Educon;
 - б. в п.9 Оценка результатов учебной дисциплины.

Дополнения и изменения внес:
канд. пед. наук, доцент



О.В.Злыгостев

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры ЕНГД.

Протокол № 14 от «17» июня 2020 г.

Зав. кафедрой ЕНГД



С.А.Гатьяненко

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

10.1 Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт»
Кафедра естественнонаучных и гуманитарных дисциплин

Форма обучения: очная/заочная
курс: 1\1
семестр: 1-2\2

Код, направление подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

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	Электронный вариант
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
,Основная	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/467588 (дата обращения: 31.08.2020).	2020	У, П	Л, ПР	ЭР	16	100	БИК	ЭБС Юрайт
	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/457039 (дата обращения: 31.08.2020).	2020	УП	ПР	ЭР	16	100	БИК	ЭБС Юрайт
	Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454861 (дата обращения: 31.08.2020).	2020	У	Л	ЭР	16	100	БИК	ЭБС Юрайт

Зав. кафедрой



С.А.Татьяненко

«17» июня 2020 г.

10.2. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. fizkultura.ru
2. <http://educon2.tsogu.ru> - Система поддержки дистанционного обучения
3. <http://www.i-exam.ru/> - Интернет тестирование в сфере образования
4. www.biblio-online.ru» - ЭБС ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения дисциплины		
Наименование	Количество	Назначение
Учебная аудитория со стандартным набором мебели	1 1 1 1 1	<p><u>Мультимедийная аудитория:</u> каб. 409</p> <ul style="list-style-type: none"> - персональный компьютер на базе DualCoreIntelCore 2 Duo - мониторBenQFP93G (Analog) [19" LCD] - проектор Samsung SP-P410M - экран. <p><i>Программное обеспечение:</i> Microsoft Office Professional Plus MS Windows</p>
<u>Универсальный спортивный зал</u> с игровой площадкой для баскетбола, волейбола, мини футбола, тенниса, атлетической и ритмической гимнастики.	1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 4 25	<p>Оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гигрометр Testo 608-H1 для измерения влажности в диапазоне +10...+95%ОВ - Стойка волейбольная универсальная со скатами, крышками и механизмом натяжения - Теннисный стол «IndorSmall (сетка) Sunflex - Антенна и сетка волейбольные - Стойка для хранения профессиональных гантелей на 10 пар - Стойка баскетбольная со щитом из акрила 180*105 Littl SAM Pro - Скамья стойка для жима штанги лежа MB 2.06 - Скамья горизонтальная - Велотренажер спортивный - Шахматы обиходные (дерево) - Баскетбольные, волейбольные мячи, ракетки и мячи для настольного тенниса.
Кабинеты для самостоятельной работы обучающихся	5 5 5 1 1 1 1 1 1 6	<p>Учебная аудитория со стандартным набором мебели: каб. 208</p> <p>Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и наличием доступа в электронную информационно-образовательную среду организации</p> <ul style="list-style-type: none"> Ноутбук RAYbook Si152 Intel Celeron P4S00 Мышь <p><i>Программное обеспечение:</i> MS Office Professional Plus 2010 MS Windows</p> <p>Учебная аудитория со стандартным набором мебели: каб. 220</p> <p>Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и наличием доступа в электронную информационно-образовательную среду организации</p> <ul style="list-style-type: none"> Ноутбук RAYbook Si152 Intel Celeron P4S00 Системный блок RADAR Монитор LCD 17 "Proview MA-782K" Интерактивный дисплей Wacom -PL-1600 Документ - камера AverVision Вебкамера Logitech Клавиатура Мышь <p><i>Программное обеспечение:</i> MS Office Professional Plus 2010 MS Windows</p>
Кабинеты для групповых и индивидуальных консультаций	15 1 1 1 1	<p><u>Мультимедийная аудитория:</u> каб. 411</p> <ul style="list-style-type: none"> - ноутбук Lenovo IdeaPad 330 - Проектор Eiki KC-XIP2610 - документ-камера Aver VisionU15 - Экран настенный MW Premium Wall Screen - Гарнитура Nady UWS-100 LT/O UHF

Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения дисциплины		
Наименование	Количество	Назначение
	1	- Телевизор LG 50PT350 <i>Программное обеспечение:</i> MS Office Professional Plus MS Windows <u>Мультимедийная аудитория:</u> каб. 228
	1	- ноутбук Aser Extensa EX2508
	1	- проектор Aser X113H
	1	- документ-камера Aver VisionU15
	1	- проекционный экран ScreenMedia
	1	- источник бесперебойного питания BC-650-RS <i>Программное обеспечение:</i> MS Office Professional Plus 2010 MS Windows Учебная аудитория со стандартным набором мебели: каб.410 Стандартный набор мебели.