

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ТОБОЛЬСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ (филиал)

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель КСН
Е.В. Артамонов
«30» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Физическая культура и спорт
направление подготовки: 15.03.06 Мехатроника и робототехника
направленность: Мехатронные системы в автоматизированном производстве
форма обучения: очная, заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП 15.03.06 Мехатроника и робототехника направленность Мехатронные системы в автоматизированном производстве к результатам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин. Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой  С.А. Татяненко

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой  С.А. Татяненко
«30» августа 2021 г.

Рабочую программу разработал:

О.В. Злыгостев, доцент кафедры
естественнонаучных и гуманитарных дисциплин,
кандидат педагогических наук



1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт», является формирование у обучающихся физических качеств, средствами физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании;
- воспитать профессионально-прикладные двигательные умения и навыки;
- воспитать физические качества, обеспечивающие повышение функциональных ресурсов здоровья;
- формировать базовые знания психофизиологических основ мышечной деятельности и двигательной активности.

2. Место дисциплины/модуля в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к элективным дисциплинам Блока 1 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений по специальности 15.03.06 Мехатроника и робототехника. Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знать:

- методы сохранения и укрепления физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, нормы здорового образа жизни

Уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, спортивной тренировки для здорового образа жизни;

Владеть:

- основами физической культуры для осознанного выбора здорово сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности

Содержание дисциплины логически и содержательно связана с дисциплинами «Общая физическая подготовка», «Прикладная физическая культура», «Адаптивная физическая культура».

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
1	2	3
УК-7. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7. 1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества
	УК-7. 2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

	УК-7. 3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионального-личностного развития ,физического самосовершенствования ,формирования здорового образа и стиля жизни	Владеет средствами и методами физического воспитания для профессионального-личностного развития ,физического самосовершенствования ,формирования здорового образа и стиля жизни
--	---	---

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328/328 часов, предполагает выбор физкультурно Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
очная	1/1	-	68	-	4	зачет
заочная	1/2	-	10	-	58	зачет

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины.

очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины/модуля		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Здоровый образ жизни		10	-	1	57	УК-7	Практические занятия Работа в малых группах
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)		10	-	1	52	УК-7	Практические занятия Работа в малых группах
3	3	Лёгкая атлетика		10	-	1	52	УК-7	Практические занятия Работа в малых группах
4	4	Волейбол		10		1	62	УК-7	Практические занятия Работа в малых группах
5	5	Баскетбол		10			52	УК-7	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Фитнес и аэробика		18			55	УК-7	Практические занятия

									ские занятия Работа в малых группах
7	Зачет		-	-				УК-7	Тест
Итого:				68		4	72		

заочная форма обучения (ЗФО)

№ п/п	Структура дисциплины/модуля		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Здоровый образ жизни		2	-	12	14	УК-7	Практические занятия Работа в малых группах
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)		2	-	12	14	УК-7	Практические занятия Работа в малых группах
3	3	Лёгкая атлетика		2	-	12	14	УК-7	Практические занятия Работа в малых группах
4	4	Волейбол		2		12	14	УК-7	Практические занятия Работа в малых группах
5	5	Баскетбол		2		12	14	УК-7	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Фитнес и аэробика		-		12	12	УК-7	Практические занятия Работа в малых группах
7	1-6	Зачет	-	4	-	-	4	УК-7	Тест
Итого:				14	0	58	72		

Таблица 5.1.2

очно-заочная форма обучения (ОЗФО) - не предусмотрена.

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1. Здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни

Биологически активные точки, самомассаж

Пальминг

Глазодвигательная гимнастика

Диафрагмальное дыхание

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (комплексы).

Комплекс упражнений без предметов

Комплекс упражнений с мячами

Раздел 3. Легкая атлетика.

Лёгкая атлетика

Техника спортивной ходьбы, бега.

Бег по укороченной дистанции.

Развитие скоростных способностей.

Прыжок в длину с места.

Раздел 4 Волейбол.

Волейбол

Техника перемещений в волейболе

Техника передачи волейбольного мяча

Техника подачи и приема мяча с подачи

Раздел 5. Баскетбол.

Баскетбол

Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча

Техника ведения и ловли баскетбольного мяча

Техника танцевальных движений

Техника танцевальных движений в различных стилях и направления

Раздел 6. Фитнес и аэробика.

Фитнес и аэробика

Техника танцевальных движений

Техника танцевальных движений в различных стилях и направлениях

Практические занятия

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия не предусмотрены

Практические занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	
1	1	55	2	Биологически активные точки, самомассаж Пальминг Глазодвигательная гимнастика Диафрагмальное дыхание
2	2	50	2	Комплекс упражнений без предметов Комплекс упражнений с мячами
3	3	50	2	Техника спортивной ходьбы, бега. Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с места
4	4	60	2	Техника перемещений в волейболе Техника передачи волейбольного мяча Техника подачи и приема мяча с подачи
5	5	50	2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча Техника ведения и ловли баскетбольного мяча Техника танцевальных движений Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
6	6	55		Техника танцевальных движений Техника танцевальных движений в различных стилях и направлениях
Итого:		68	10	

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОФО		
1.	1	1	10	-	Правила игры в волейбол. Судейство. Техника безопасности в волейболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	освоение лекционного материала; подготовка к практическим занятиям
2.	2		6	-	Дозирование физической нагрузки. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	освоение лекционного материала; подготовка к практическим занятиям, выполнение творческой работы/эссе
3.	3	1	6	-	Виды самоконтроля. Пульсометрия. Дозирование физической нагрузки. Здоровый стиль жизни: профилактика вредных привычек.	освоение лекционного материала; подготовка к практическим занятиям, к тесту
4.	4		6	-	Российское государство в XVI–XVII вв. Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Питание в спорте, ежедневный здоровый рацион.	освоение лекционного материала; подготовка к практическим занятиям, презентация доклада
5.	5		6	-	Правила игры в баскетбол. Судейство. Техника безопасности в баскетболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах. Дозирование физической нагрузки. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	освоение лекционного материала; подготовка к практическим занятиям
6.	6		6	-	Виды самоконтроля. Пульсометрия. Дозирование физической нагрузки. Здоровый стиль жизни: профилактика вредных привычек. Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.	освоение лекционного материала; подготовка к практическим занятиям, к тесту
7.	6	1	6	-	Виды самоконтроля. Пульсометрия. Дозирование физической нагрузки. Здоровый стиль жизни: профилактика вредных привычек..	освоение лекционного материала; подготовка к практическим занятиям
8.	6	1	6	-	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Питание в спорте, ежедневный здоровый рацион.	освоение лекционного материала; подготовка к практическим занятиям, выполнение творческой работы/эссе
9.	7		6	-	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Питание в спорте, ежедневный здоровый рацион.	освоение лекционного материала; подготовка к практическим занятиям, к тесту

					Психо-эмоциональная гигиена.	
Итого:	4	58	-			

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- работа в малых группах (практические занятия);

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены

8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

Оценка освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» предусматривает использование рейтинговой системы. Нормативный рейтинг дисциплины за семестр составляет 100 баллов. По итогам семестра баллы рейтинга переводятся в пятибалльную систему по следующей шкале:

- 91-100 баллов – «отлично»;
- 76-90 балла – «хорошо»;
- 61-75 баллов – «удовлетворительно»;
- 60 баллов и менее – «неудовлетворительно».

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1.	Работа на практических занятиях	0–10
2.	Координация. Абсолютная, относительная сила. Гибкость. Специальная выносливость	0–5
3.	Сдача контрольного норматива.(тестов)	0–15
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	30
2 текущая аттестация		
1.	Работа на практических занятиях	0–10
2.	Сдача контрольного норматива.	0–5
3.	Активность на занятиях, правильность выполнения упражнения и т.д.	0–15
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	30
3 текущая аттестация		
1.	Работа на практических занятиях	0–10

2.	Сдача контрольных нормативов (тестов).	0–5
3.	Координация.	0–10
4.	Абсолютная, относительная сила.	0–15
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	40
	ВСЕГО	100

8.3. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы обучения представлена в таблице 8.2.

Таблица 8.2

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1.	Работа на практических занятиях	0-26
2.	Сдача контрольного норматива.	0-5
3.	Активность на занятиях, правильность выполнения упражнения и т.д.	0-20
4.	Работа на практических занятиях	0-49
	ВСЕГО	100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

1. Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ – <http://webirbis.tsogu.ru/>
2. Электронно-библиотечной система «IPRbooks» – <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Электронная нефтегазовая библиотека РГУ нефти и газа им. Губкина (Российский государственный университет нефти и газа им. И.М. Губкина) – <http://elib.gubkin.ru/>
4. Электронная библиотека УГНТУ (Уфимский государственный нефтяной технический университет) – <http://bibl.rusoil.net>
5. Электронная библиотека УГТУ (Ухтинский государственный технический университет) – <http://lib.ugtu.net/books>
6. Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU – <http://www.elibrary.ru>
7. Электронно-библиотечная система «Лань» – <https://e.lanbook.com>
8. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – www.studentlibrary.ru
9. Электронно-библиотечная система «Book.ru» – <https://www.book.ru/>
10. Электронная библиотека ЮРАЙТ – <https://urait.ru/>
11. Система поддержки дистанционного обучения - <https://educon2.tyuiu.ru/>

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

- MS Office (Microsoft Office Professional Plus);
- MS Windows;
- Zoom.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины (демонстрационное оборудование)
1	-	Помещение для самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду: ноутбуки в комплекте.
2	Спортивный инвентарь: - Гигрометр Testo 608-H1 для измерения влажности в диапазоне +10...+95%ОВ - стойка волейбольная универсальная со скатами, крышками и механизмом натяжения - теннисный стол «Indor Small (сетка) Sunflex.»; - антенна и сетка волейбольные., - мяч волейбольный «MIKASA MVA300» ., - мяч волейбольный «MIKASA SKV5»., - мяч волейбольный «MIKASA MVA310» игровой., - тренажер спортивный., - комплект: ботинки «Fischer XC Sport», лыжи «Tisa», лыжные палки стеклопластик, креп., - шахматы обиходные (дерево)	Универсальный спортивный зал для проведения занятий семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации,

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой выполнения спортивных упражнений, приобретают знания в области методики физического воспитания, получают практические навыки по формированию физических качеств. Спортивно-соревновательный формат проведения занятий формирует прикладные навыки конкурентной борьбы, учит настойчивости, рациональному поиску решений, стратегии корпоративного мышления.

На занятиях активно внедряются здоровьесберегающие технологии, обучающиеся должны иметь спортивную форму, обувь, соблюдать правила гигиены и техники безопасности. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебных материалах

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся представляет собой логическое продолжение аудиторных занятий. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимися по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Затраты времени на выполнение этой работы регламентируются рабочим учебным планом. Режим работы выбирает сам обучающийся в зависимости от своих способностей и конкретных условий.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу обучающихся по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Самостоятельная работа обучающегося заключается также в визуализации учебного материала на платформе Открытого образования ТИУ, MOOK (учебные ролики, выполнение тестовых заданий в качестве самоконтроля и контроля).

Самостоятельная работа с преподавателем включает в себя индивидуальные консультации обучающихся в течение семестра.

Самостоятельная работа с группой включает проведение текущих консультаций перед промежуточными видами контроля или итоговой аттестации.

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы обучающийся должен внимательно выслушать инструктаж преподавателя по выполнению задания, который включает определение цели задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа преподаватель предупреждает обучающихся о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. В качестве форм и методов контроля внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся используются аудиторские занятия, аттестационные мероприятия, самоотчеты.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося являются: уровень освоения обучающимся учебного материала; умение обучающегося использовать теоретические знания при выполнении практических заданий; обоснованность и четкость изложения ответа; оформление материала в соответствии с требованиями.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Код, направление подготовки: 15.03.06 Мехатроника и робототехника

Направленность: Мехатронные системы в автоматизированном производстве

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
УК-7	УК-7. 1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	УК-7.31 Знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Не знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Не уверенно знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Демонстрирует хорошие знания физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Демонстрирует отличные знания физической культуры и спорта в жизни человека и общества
	УК-7. 2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	УК-7. У1 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Не умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Не уверенно применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Уверенно использует разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Уверенно использует разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки
	УК-7. 3Использует средства и методы физического воспитания для профессионального-личностного развития ,физического самосовершенствования ,формирования здорового образа и стиля жизни	УК-7.В1 Владеет средствами и методами физического воспитания для профессионального-личностного развития ,физического самосовершенствования ,формирования здорового образа и стиля жизни	Не владеет средствами и методами физического воспитания для профессионального-личностного развития ,физического самосовершенствования ,формирования здорового образа и стиля жизни	Не уверенно владеет средствами и методами физического воспитания для профессионального-личностного развития ,физического самосовершенствования ,формирования здорового образа и стиля жизни	Хорошо владеет средствами и методами физического воспитания для профессионального-личностного развития ,физического самосовершенствования ,формирования здорового образа и стиля жизни	Отлично владеет средствами и методами физического воспитания для профессионального-личностного развития ,физического самосовершенствования ,формирования здорового образа и стиля жизни

КАРТА
обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Код, направление подготовки: 15.03.06 Мехатроника и робототехника

Направленность: Мехатронные системы в автоматизированном производстве

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770	ЭР	25	100	+
2	Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —	ЭР	25	100	+
3	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 .	ЭР	25	100	+

Заведующий кафедрой



С.А. Татьянаенко

«30» августа 2021 г.

Начальник ОИО



Л.Б. Половникова

«30» августа 2021 г.