

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 20.05.2024 10:45:23
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН

 О.Н. Кузяков

« 30 » 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА


дисциплины:	Общая физическая подготовка
направление подготовки:	09.03.01 Информатика и вычислительная техника
направленность (профиль):	Автоматизированные системы обработки информации и управления
форма обучения:	очная, заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, направленность (профиль) Автоматизированные системы обработки информации и управления, к результатам освоения дисциплины «Общая физическая подготовка».

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол № 1 от «28» августа 2019 г.

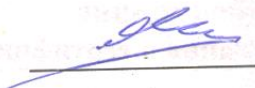
Заведующий кафедрой
Физического воспитания



В.Я. Субботин

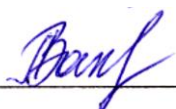
СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой
Кибернетических систем
«30» 08 2019 г.

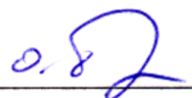


О.Н. Кузяков

Рабочую программу разработали:
Захарова А.В. преподаватель кафедры
физического воспитания



Драгич О.А., д.б.н., профессор кафедры
физического воспитания



1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся развития физических качеств, средствами физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, направленных на всестороннее и гармоничное развитие личности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, повышения функциональной устойчивости и адаптивных ресурсов организма к неблагоприятным условиям труда.

Задачи дисциплины:

- 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;
- создания базы для специальной физической подготовленности к конкретному виду деятельности, 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 ВО

Дисциплина относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту части Блока 1 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- системность научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности.

умения:

- планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;
- проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля.

владение:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического самосовершенствования.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Физическая культура и спорт» и служит основой для освоения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности».

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
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: УК-7.311-виды физических упражнений; УК-7.312-научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	31 – виды физических упражнений в физической культуре и спорте
		32 –основы здорового образа жизни и роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности
	Уметь: УК-7.У12-применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; УК-7.У13-использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	У1 – проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля
		У2 – планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью, планировать свой рабочий (учебный) день
Владеть: УК-7.В11-средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	В1 – опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	
	В2 – системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре	

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
очная	1/2	-	72	-	-	зачет
очная	2/3	-	68	-	-	зачет
очная	2/4	-	68	-	-	зачет
очная	3/5	-	64	-	-	зачет
очная	3/6	-	45	-	11	зачет
заочная	2/3	-	10	-	318	зачет

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

2 семестр

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Легкая атлетика	-	15	-	-	15	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10	-	-	10	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	11	-	-	11	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	11	-	-	11	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	8	-	-	8	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	8	-	-	8	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	9	-	-	9	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-		
Итого:			-	72	-	-	72	X	X

3 семестр

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Легкая атлетика	-	13	-	-	13	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10	-	-	10	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Контрольные нормативы

3	3	Волейбол	-	10	-	-	10	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	8	-	-	8	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	8	-	-	8	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	9	-	-	9	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-		
Итого:			-	68	-	-	68	X	X

4 семестр

Таблица 5.1.3

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Легкая атлетика	-	14	-	-	14	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	11	-	-	11	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	11	-	-	11	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	11	-	-	11	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	7	-	-	7	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Работа в малых группах

6	6	Плавание	-	6	-	-	6	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	8	-	-	8	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-		
Итого:			-	68	-	-	68		X

5 семестр

Таблица 5.1.4

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Легкая атлетика	-	15	-	-	15	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	9	-	-	9	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	9	-	-	9	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	9	-	-	9	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	8	-	-	8	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	7	-	-	7	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	7	-	-	7	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-		
Итого:			-	64	-	-	64	X	X

6 семестр

Таблица 5.1.5

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Легкая атлетика	-	8	-	-	8	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	8	-	-	8	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	6	-	2	8	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	6	-	-	6	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	6	-	3	9	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	6	-	3	9	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	5	-	3	8	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-	-	
Итого:			-	45	-	11	56	X	X

- заочная форма обучения (ЗФО)

3 семестр

Таблица 5.1.6

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Легкая атлетика	-	2	-	45	47	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Контрольные нормативы

2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	2	-	45	47	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	2	-	45	47	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	-	-	46	46	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Теоретический материал
5	5	Футбол	-	-	-	47	47	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Теоретический материал
6	6	Плавание	-	2	-	45	47	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	2	-	45	47	УК-7.311, УК-7.312, УК-7.У12, УК-7.У13, УК-7.В11	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-		
Итого:			-	10	-	318	328	X	X

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО) Не реализуется.

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1 Легкая атлетика.

Вводная часть. Основные термины и понятия (физическая культура, физическое воспитание, двигательное умение (навык), физическая подготовка и подготовленность). История развития физической культуры и спорта Ценности физической культуры и их применение в аспекте развития личности. Физическая культура в системе высшего профессионального образования, основные положения организации физического воспитания в вузе. Олимпийские игры, другие крупные международные состязания – важный фактор мирового сотрудничества.

Раздел 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Основные термины и понятия (производственная физкультура, комплексы для работников разных профессий, производственная физкультура в учебное и внеучебное время. Профессиональная физическая подготовка для студентов, обучающихся в (строители, экономисты, проектировщики, менеджеры, дорожники, архитекторы). Личная и социально-экономическая значимость психофизической подготовки человека к трудовой деятельности. Роль и место прикладной физической культуры в системе физического воспитания студентов. Комплексы гигиенической гимнастики для работников разных профессий.

Раздел 3 Волейбол.

Основные термины и понятия (самостоятельные занятия, комплексы физических упражнений, нормы двигательной активности, особенности женского организма). Основные формы и организация самостоятельных занятий, их планирование. Психофизическая рекреация в периоды экзаменационных сессий.

Раздел 4 Баскетбол.

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Основы врачебного контроля и самоконтроля. Оценка состояния здоровья. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, динамики физической подготовленности.

Раздел 5 Футбол.

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Основы врачебного контроля и самоконтроля. Оценка состояния здоровья. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, динамики физической подготовленности.

Раздел 6 Плавание.

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Способы спасения утопающих. Оказание первой помощи на воде.

Раздел 7 Настольный теннис.

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Психофизическая рекреация в периоды экзаменационных сессий.

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены

Практические занятия

2 семестр

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	3	Бег на короткие дистанции – скоростное качество
2		3	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
3		3	Отжимания от пола – силовое качество
4		3	Подтягивания – силовое качество
5		3	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	4	Координация движения рук и точность линейного глазомера
7		3	Общая выносливость
8		3	Мышечная сила
9	3	5	Двигательно-координационная подготовка
10		6	Техника владения мячом
11	4	6	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12	5	5	Стойка баскетболиста. Техника передвижений
13		4	Техника владения мячом, пасы

14		4	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
15	6	4	Техническая подготовка
16		4	Общефизическая подготовка
17	7	4	Основы техники и тактики игры
18		5	Основы методики обучения техники
Итого:		72	X

3 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	
1	1	2	-	Бег на короткие дистанции – скоростное качество
2		3	1	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
3		2	1	Отжимания от пола – силовое качество
4		3	-	Подтягивания – силовое качество
5		3	-	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	3	-	Точность мышечно-суставного чувства
7		4	2	Общая выносливость
8		3	-	Мышечная сила
9	3	5	2	Двигательно-координационная подготовка
10		5	-	Обучение стойкам и перемещениям
11	4	5	2	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		5	-	Стойка баскетболиста. Техника передвижений
13	5	4	-	Техника владения мячом, пасы
14		4	-	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
15	6	4	-	Обучение техники плавания кролем на груди
16		4	2	Обучение техники плавания кролем на спине
17	7	4	-	Основная стойка и передвижения
18		5	-	Основы техники набивание мяча
Итого:		68	10	X

4 семестр

1	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		Очная форма обучения		
1	1	3		Бег на средние дистанции
2		3		Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
3		3		Отжимания от пола – силовое качество
4		3		Подтягивания – силовое качество
5		2		Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	3		Сила и подвижность нервных процессов
7		4		Общая выносливость
8		4		Мышечная сила
9	3	6		Двигательно-координационная подготовка
10		5		Обучение техники подачи и приема мяча с подачи
11	4	6		Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		5		Техника овладения мячом. Техника бросков
13	5	4		Техника владения мячом, пасы
14		3		Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
15	6	3		Обучение техники плавания способом «Брасс»
16		3		Общефизическая подготовка

17	7	4	Основная стойка и стойки для удара справа и слева
18		4	Основы методики обучения подачи мяча
Итого:		68	X

5 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	3	Бег на длинные дистанции
2		3	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
3		3	Отжимания от пола – силовое качество
4		3	Подтягивания – силовое качество
5		3	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	3	Сила и подвижность нервных процессов
7		3	Общая выносливость
8		3	Статическая выносливость мышц
9	3	5	Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка
10		4	Техника верхней передачи мяча
11	4	5	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		4	Стойка баскетболиста. Техника передвижений
13	5	4	Техника владения мячом, пасы
14		4	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
15	6	4	Обучение техники плавания способом «Баттерфляй»
16		3	Общефизическая подготовка
17	7	4	Основы техники передвижения
18		3	Основы техники хватки ракетки
Итого:		64	X

6 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	2	Инструкторская и судейская практика
3		2	Отжимания от пола – силовое качество
4		2	Подтягивания – силовое качество
5		2	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	4	Точность мышечно-суставного чувства
7		4	Общая выносливость
9	3	3	Двигательно-координационная подготовка
10		3	Техника владения мячом
11	4	3	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		3	Инструкторская и судейская практика
13	5	3	Техника владения мячом, пасы
14		3	Инструкторская и судейская практика
15	6	3	Техническая подготовка
16		3	Прикладное плавание

17	7	3	Организаторские умения
18		2	Основы техники и тактики игры
Итого:		45	X

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа обучающихся

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО		
1	1	-	15	Бег на короткие дистанции – скоростное качество	Изучение теоретического материала по разделу
		-	17	Подтягивания – силовое качество	Комплекс упражнений
		-	13	Челночный бег – скоростно-координационное качество	Изучение теоретического материала по разделу
2	2	-	22	Точность мышечно-суставного чувства	Упражнения на моторику
		-	23	Мышечная сила	Комплекс упражнений
3	3	2	23	Обучение стойкам и перемещениям	Упражнения на моторику
		-	22	Техника владения мячом	Комплекс упражнений
4	4	-	23	Техника ведения, ловли и передачи мяча.	Изучение теоретического материала по разделу
		-	23	Стойка баскетболиста. Техника передвижений	
5	5	3	24	Техника вратарей	Изучение теоретического материала по разделу
		-	23	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.	
6	6	3	23	Правила поведения на воде, оказание первой помощи	Изучение теоретического материала по разделу
		-	22	Общефизическая подготовка	Комплекс упражнений
7	7	3	23	Техническая подготовка теннисистов	Изучение теоретического материала по разделу
		-	22	Судейства по настольному теннису	
Итого:		11	318	X	X

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

- визуализация учебного материала в PowerPoint в диалоговом режиме (лекционные занятия);
- работа в малых группах (практические занятия);
- разбор практических ситуаций (практические занятия);
- метод проектов (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.

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	2	3
2-6 семестры		
1 текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	7
2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	2
3	Составление комплекса утренней гимнастики	3
4	Выполнение текущих нормативов	4
5	Выполнение контрольных нормативов	4
ИТОГО за первую текущую аттестацию		0...20
2 текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	12
2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	2
3	Выполнение текущих нормативов	5
4	Составление комплекса общеразвивающих упражнений	5
5	Выполнение контрольных нормативов	6
ИТОГО за вторую текущую аттестацию		0...30
3 текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	22
2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	4
3	Выполнение текущих нормативов	7
4	Судейства по избранному виду спорта	7
5	Выполнение контрольных нормативов	10
ИТОГО за третью текущую аттестацию		0...50
ВСЕГО		0...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.....38
2	Составление комплекса утренней гимнастики	0.....13
3	Составление комплекса общеразвивающих упражнений	0.....14
4	Судейства по избранному виду спорта	0.....10
5	Выполнение контрольных нормативов	0.....25
	Всего	0.....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. Единое окно доступа к ЭБС ТИУ [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.lib.tyuiu.ru>
2. web-каталог Библиотечно-издательского комплекса ТИУ [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.webirbis.tsogu.ru>
3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.e.lanbook.com>
4. Научная электронная библиотека e-library.ru [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.e-library.ru>
5. ЭБС Библиокомплектатор IPRbooks [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.bibliocomplectator.ru>
6. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.biblio-online.ru>
7. Интернет-ресурсы:
 - <http://www.gto-normy.ru>
 - <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
 - <http://tpfk.infosport.ru>
 - <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>
 - http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set
8. Полнотекстовая база данных ТИУ [Электронный ресурс]: URL: <http://www.elib.tyuiu.ru>

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

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Autocad 2016;
3. Windows 8.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

Наименование	Кол-во	Назначение
I. Перечень оборудования для практических занятий		
Спортивный зал волейбольный №2		
Волейбольные мячи	30	Для игры в волейбол
Сетка волейбольная	1	
Стойки волейбольные	2	
Антенна волейбольная	1	
Вышка судейская	2	
Стенка гимнастическая	17	Для выполнения упражнений возле стенки
Скамья гимнастическая	4	Для выполнения упражнений на скамье
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
Спортивный зал баскетбольный №1		
Баскетбольные мячи	30	Для игры в баскетбол
Ферма баскетбольная	2	
Корзина баскетбольная	4	
Трибуны	4	Для наблюдения за игрой
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
Плавательный бассейн		
Ванна	1	Для проведения учебных занятий
Доска для плавания	25	Для обучения плаванию, выполнения специальных упражнений.
Раздевалки	2	Для переодевания
Санитарные комнаты	2	Для приема санитарно-гигиенических процедур до и после занятий
Душевые комнаты	6	
II. ПК, мультимедийное обеспечение		
Компьютер	2	Для проверки реферативных работ
III. Лицензионное программное обеспечение		
Windows 7. Enterprise; Windows 8.1. Enterprise		
IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.		
Санитарные комнаты	5	Для приема санитарно-гигиенических процедур после занятий
Душевые комнаты	4	
Раздевалки	4	Для переодевания

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины (демонстрационное оборудование)
1	625027, г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, д. 38, ауд.129. Спортивный зал.	Оснащенность: Сетка профессиональная волейбольная для официальных игр Mikasa P9.5*1м черная волейбол-1 шт, стойка волейбольная – 2 шт, Вышка судейская волейбольная- 2 шт. Стол складной с сеткой Olympic-3 шт, ракетки для настольного тенниса- 6 шт, мячи для настольного тенниса- 24 шт, ракетки для бадминтона – 8 шт, валаны для бадминтона – 8 шт, скакалка гимнастическая – 20 шт, Табло электронное- 1 шт, Скамейка атлетическая- 16 шт, Шведская стенка- 14 шт, Щит баскетбольный- 2 шт, кольцо баскетбольное- 2 шт, Мат гимнастический- 7 шт. корзина под игровые мячи- 1 шт. мяч

		волейбольный- 12 шт, мяч баскетбольный – 6 шт. набивной мяч гимнастический- 8 шт.
--	--	---

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

На практических занятиях обучающиеся изучают методику и выполняют типовые задания. Для эффективной работы обучающиеся должны иметь спортивную форму и соответствующие медицинскую справку о допуске к занятиям физической культуре и спорту. В процессе подготовки к практическим занятиям обучающиеся могут прибегать к консультациям преподавателя!

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина Общая физическая подготовка

Код, направление подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность (профиль) Автоматизированные системы обработки и информации и управления

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	Знать: УК-7.311-виды физических упражнений; УК-7.312-научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	31 – виды физических упражнений в физической культуре и спорте	Не способен сформировать основные виды физических упражнений в физической культуре и спорте	Демонстрирует знание отдельных видов физических упражнений в физической культуре и спорте	Демонстрирует достаточные знания по видам физических упражнений в физической культуре и спорте	Демонстрирует исчерпывающие знания по видам физических упражнений в физической культуре и спорте
		32 – здорового образа жизни и роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности	Не способен сформировать здорового образа жизни и роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности	Демонстрирует знание отдельных определений по здоровому образу жизни и роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности	Демонстрирует достаточные знания по здоровому образу жизни и роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности	Демонстрирует исчерпывающие знания по здоровому образу жизни и роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности
УК-7	Уметь: УК-7.У12-применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения	У1 – проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами	Не умеет проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля	Умеет проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля	Умеет проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами	В совершенстве проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться

и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности; УК-7.У13-использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	самоконтроля		, допуская значительные ошибки	самоконтроля ,допуская незначительные ошибки	методами самоконтроля
	У2 – планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью, планировать свой рабочий (учебный) день	Не умеет планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью, планировать свой рабочий (учебный) день	Умеет планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью, планировать свой рабочий (учебный) день, допуская значительные ошибки	Умеет проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля, допуская незначительные ошибки	В совершенстве планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью, планировать свой рабочий (учебный) день
	Владеть: УК-7.В11-средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	В1 – опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	Не владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	Владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	Хороший опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
	В2 – системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей и качеств,	Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей.	Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей и качеств	Хорошо владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических	В совершенстве владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических

		самоопределение в физической культуре			способностей.	способностей.
--	--	--	--	--	---------------	---------------

КАРТА

обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина Общая физическая подготовкаКод, направление подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техникаНаправленность Автоматизированные системы обработки и информации и управления

№ 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	Физическая культура [Текст]: Учебник и практикум / А. Б. Муллер. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 424 с. http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7	ЭР	25	100	+
2	Теория и история физической культуры [Текст]: Учебник и практикум / Д. С. Алхасов. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 191 с. http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E	ЭР	25	100	+
3	Наймушина Алла Геннадьевна Физическая культура [Текст: Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2017. - 76 с.: рис., табл.-Режим доступа: http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2018/04/11/Naimushina.pdf	5+ЭР	25	100	+
4	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 .	13+ЭР	25	100	+
5	Михайлов, Николай Георгиевич. Методика обучения физической культуре. Аэробика [Текст] : Учебное пособие / Н. Г. Михайлов. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 127 с http://www.biblio-online.ru/book/CD83CA39-6EF8-4464-9AAC-60876FCDC5D7	ЭР	25	100	+
6	Капилевич, Леонид Владимирович. Биохимия человека [Текст] : Учебное пособие / Л. В. Капилевич. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 151 с. - (Университеты России). - 4 экз. http://www.biblio-online.ru/book/8D446B5A-89F4-4C7E-93F7-DF56DEF83AE2	ЭР	25	100	+

Заведующий кафедрой
« 28 » 08 2019 г.

 В.Я. Субботин

Директор БИК _____ Д.Х. Каюкова
« 28 » 08 2019 г.

М.П.

Солмаева

Век



Для
документов

Солмаева

