

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 20.05.2024 11:24:33
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» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины:	Общая физическая подготовка
направление подготовки:	27.03.04 Управление в технических системах
направленность (профиль):	Интеллектуальные системы и средства автоматизированного управления
форма обучения:	очная/заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП 27.03.04 Управление в технических системах к результатам освоения дисциплины «Общая физическая подготовка».

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол № 11 от «28» июня 2021 г.

Заведующий кафедрой
физического воспитания

В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой
«30» августа 2021 г.

О.Н.Кузяков

Рабочую программу
разработал

А.В. Захарова,
ст.преподаватель

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся совершенствование 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

1. Дисциплина «Общая физическая подготовка» 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 общей физической подготовки и здорового образа жизни.
- 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;
- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.

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 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 индикаторов достижения компетенций (ИДК)	Результаты обучения по дисциплине
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать: З1 правила и способы планирования индивидуальных занятий оздоровительной тренировки, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
		Уметь: У1 правильно подобрать комплекс оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний, соблюдать и контролировать режим труда и отдыха
		Владеть: В1 практическими навыками проведения гигиенической гимнастикой и минутпаузами, практическими навыками в профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек

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	-	72	-	-	зачет
очная	3/5	-	64	-	2	зачет
очная	3/6	-	46	-	4	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

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Ла б				
1	1	Легкая атлетика	-	16	-	-	16	УК-7.1	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на координацию Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	12	-	-	12		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
5	5	Футбол	-	10	-	-	10		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
6	6	Плавание	-	7	-	-	7		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности

7	7	Настольный теннис	-	7	-	-	7	УК-7.1	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
8	Зачет		-	-	-	-	-		Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	72	-	-	72	X	X

3 семестр

№ 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-7.1.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на координацию Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10	-	-	10		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
5	5	Футбол	-	8	-	-	8		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
6	6	Плавание	-	8	-	-	8		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности
7	7	Настольный теннис	-	9	-	-	9		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
8	Зачет		-	-	-	-	-		Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	68	-	-	68	X	X

4 семестр

№ 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		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на координацию Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	12	-	-	12		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
5	5	Футбол	-	8	-	-	8		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
6	6	Плавание	-	10	-	-	10		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности
7	7	Настольный теннис	-	8	-	-	8		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
8	Зачет		-	-	-	-	-	.	Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	72	-	-	72	X	X

5 семестр

№ 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	-	10	-	-	10	УК-7.1	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на координацию Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Профессионально-прикладная физическая	-	10	-	-	10		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов)

		подготовка									
3	3	Волейбол	-	10	-	-		10	УК-7.1	Составление комплекса на скоростно-силовые способности Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)	
4	4	Баскетбол	-	10	-	-		10		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта	
5	5	Футбол	-	10	-	-		8		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта	
6	6	Плавание	-	6	-	2		8		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности	
7	7	Настольный теннис	-	8	-	-		8		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта	
8	Зачет		-	-	-	-		-		Сдача текущих и контрольных нормативов	
Итого:			-	64	-	2		66		X	X

6 семестр

№ 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-7.1	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на координацию Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	8	-	-	8		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Волейбол	-	7	-	-	7		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
4	4	Баскетбол	-	7	-	-	7		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
5	5	Футбол	-	6	-	-	6		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта

								УК-7.1	спорта
6	6	Плавание	-	5	-	2	7		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности
7	7	Настольный теннис	-	5	-	2	7		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
8	Зачет		-	-	-	-	-		Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	46	-	4	50	X	X

- заочная форма обучения (ЗФО)

№ 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	-	46	48	УК-7.1	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на координацию
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	2	-	44	46		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности
3	3	Волейбол	-	2	-	44	46		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на координацию
4	4	Баскетбол	-	-	-	46	46		Изучение теоретического материала по разделу Составление комплекса на координацию
5	5	Футбол	-	-	-	46	46		Изучение теоретического материала по разделу Составление комплекса на скоростно-силовые способности
6	6	Плавание	-	2	-	44	46		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности
7	7	Настольный теннис	-	2	-	44	46		Практические занятия (сдача текущих нормативов)
8	Зачет		-	-	-	4	-		Сдача текущих и контрольных нормативов Составление комплекса на координацию
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, нормограмма). Способы спасения утопающих. Оказание первой помощи на воде.

Раздел 7. Настольный теннис.

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, нормограмма). 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		4	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		4	Общая выносливость
8		4	Мышечная сила
9	3	5	Двигательно-координационная подготовка
10		5	Техника владения мячом
11	4	5	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		5	Стойка баскетболиста. Техника передвижений
13	5	5	Техника владения мячом, пасы
14		5	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
15	6	4	Техническая подготовка
16		3	Общefизическая подготовка
17	7	4	Основы техники и тактики игры
18		3	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	-	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	2	Основы техники набивание мяча
Итого:		68	10	X

4 семестр

№ п/п	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		2		Отжимания от пола – силовое качество
4		2		Подтягивания – силовое качество
5		2		Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	3		Сила и подвижность нервных процессов
7		4		Общая выносливость
8		3		Мышечная сила
9	3	4		Двигательно-координационная подготовка
10		6		Обучение техники подачи и приема мяча с подачи
11	4	4		Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		6		Техника овладения мячом. Техника бросков
13	5	4		Техника владения мячом, пасы
14		3		Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
15	6	4		Обучение техники плавания способом «Брасс»
16		4		Общефизическая подготовка
17	7	4		Основная стойка и стойки для удара справа и слева
18		3		Основы методики обучения подачи мяча
Итого:		72		X

5 семестр

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

6 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		Очная форма обучения		
2	2	4		Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
5		4		Челночный бег – скоростно-координационное качество
6		4		Точность мышечно-суставного чувства
7	3	4		Общая выносливость
9		4		Двигательно-координационная подготовка
10	4	3		Техника владения мячом
11		3		Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12	5	4		Инструкторская и судейская практика
13		3		Техника владения мячом, пасы
14	6	3		Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
		5		Прикладное плавание
15	7	5		Организаторские умения
Итого:		46		X

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.2

№ 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	-	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
		-	22	Стойка баскетболиста. Техника передвижений	
5	5	-	24	Техника вратарей	Изучение теоретического материала по разделу
		-	22	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.	
6	6	2	22	Правила поведения на воде, оказание первой помощи	Изучение теоретического материала по разделу
		2	22	Общefизическая подготовка	Комплекс упражнений
7	7	2	22	Техническая подготовка теннисистов	Изучение теоретического материала по разделу
		-	22	Судейства по настольному теннису	
Итого:		6	314	X	X

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.

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	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	10
2	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	5
3	Составление комплекса на скоростно-силовые способности	5
ИТОГО за первую текущую аттестацию:		0 – 20
2 текущая аттестация		
4	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	15
5	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	10
6	Составление комплекса на координацию	5

ИТОГО за вторую текущую аттестацию:		0 – 30
3 текущая аттестация		
8	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	20
9	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	10
10	Участие в спортивно – массовых мероприятиях (ГТО)	10
11	Судейства по избранному виду спорта	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	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	0.....45
2	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	0.....25
3	Составление комплекса на скоростно-силовые способности	0.....15
4	Составление комплекса на координацию	0.....15
	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. 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

4. 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:

- Microsoft Office Professional Plus;

- Windows 7.

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	
III. Лицензионное программное обеспечение		
Microsoft Office Professional Plus; Windows 7.		
IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.		
Санитарные комнаты	5	Для приема санитарно-гигиенических процедур после занятий
Душевые комнаты	4	
Раздевалки	4	Для переодевания

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!

Задания на выполнение типовых расчетов на практических занятиях обучающиеся получают индивидуально. Порядок выполнения типовых заданий изложены в следующих методических указаниях:

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие для подготовки к практическим занятиям для студентов инженерно-технических ВУЗов.
2. Методические указания по подготовке к сдаче норм ГТО.
3. Методические указания для подготовки к практическим занятиям по баскетболу.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: **Общая физическая подготовка**

Код, направление подготовки: **27.03.04 Управление в технических системах**

Направленность (профиль): **Интеллектуальные системы и средства автоматизированного 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
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать: З1 правила и способы планирования индивидуальных занятий оздоровительной тренировки, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Не знает правила и способы планирования индивидуальных занятий оздоровительной тренировки, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Демонстрирует знание по правилам и способам планирования индивидуальных занятий оздоровительной тренировки, способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Демонстрирует достаточные знания по правилам и способам планирования индивидуальных занятий оздоровительной тренировки, способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Демонстрирует исчерпывающие знания по правилам и способам планирования индивидуальных занятий оздоровительной тренировки, способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
		Уметь: У1 правильно подобрать комплекс оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний, соблюдать и контролировать режим труда и отдыха	Не умеет правильно подобрать комплекс оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний, соблюдать и контролировать режим труда и отдыха	Умеет правильно подобрать комплекс оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний, соблюдать и контролировать режим труда и отдыха, допуская значительные ошибки	Умеет правильно подобрать комплекс оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний, соблюдать и контролировать режим труда и отдыха, допуская незначительные ошибки	В совершенстве правильно подбирает комплекс оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний, соблюдает и контролировать режим труда и отдыха
		Владеть: В1 практическими навыками проведения гигиенической гимнастикой и минутпаузами, практическими	Не владеет практическими навыками проведения гигиенической гимнастикой и минутпаузами, практическими	Владеет практическими навыками проведения гигиенической гимнастикой и минутпаузами, практическими	Хорошо владеет практическими навыками проведения гигиенической гимнастикой и минутпаузами, практическими навыками	В совершенстве владеет практическими навыками проведения гигиенической гимнастикой и минутпаузами, практическими навыками

		навыками в профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек	навыками в профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек	навыками в профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек	в профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек	в профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек
--	--	---	---	---	--	--

КАРТА

обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Общая физическая подготовка**Код, направление подготовки: **27.03.04 Управление в технических системах**Направленность (профиль): **Интеллектуальные системы и средства автоматизированного 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 : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/449973	ЭР	25	100	+
2	Эммерт, Мария Сергеевна. 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 : Юрайт, 2020. - 110 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/457039	ЭР	25	100	+
3	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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454861	ЭР	25	100	+
4	Биохимия человека : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. - М : Издательство Юрайт, 2018. - 151 с. - (Университеты России). - URL: https://urait.ru/bcode/414209	ЭР	25	100	+

ЭР – электронный ресурс для автора. пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ
<http://webirbis.tsogu.ru/>

Заведующий кафедрой

Физического воспитания

В.Я. Субботин

Директор БИК

Д.Х. Каюкова
2021 г