

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 03.05.2024 15:05:06
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН



Н.С.Захаров

« 31 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины:	Общая физическая подготовка
направление подготовки:	23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов
направленность:	Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования (нефтегазодобыча)
форма обучения:	заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП ВО направление подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов, направленность «Сервис транспортных и технологических машин и оборудования (нефтегазодобыча)» к результатам освоения дисциплины «Общая физическая подготовка».

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой
Физического воспитания

 В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой САТМ  Н.С.Захаров

« 31 » 08 2021 г

Рабочую программу разработали:
М.В.Ожиганова, ст. преподаватель кафедры
физического воспитания



1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, развития физических качеств, двигательных умений и навыков, и способности, направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- 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;
- 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;
- 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;
- 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 совершенствования.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Физическая культура и спорт» и служит основой для освоения дисциплины «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	Результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	Знать: УК-7.31 - социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности Уметь: УК-7.У1-планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья. Владеть: УК-7.В1- принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой.

	УК-7.2 применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Знать: УК-7.32- методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности. Уметь: УК-7.У2- использовать методы и приемы оздоровительных систем с целью укрепления своего организма; осуществлять самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Владеть: УК-7.В2- методами и средствами организации здорового образа жизни.
	УК-7.3 использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Знать: УК-7.33-принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. Уметь: УК-7.У3-использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни. Владеть: УК-7.В3- навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.

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	Контроль		
Заочная	2/3	-	10	4	314	Зачет

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

- Заочная форма обучения (ОФО)

3 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	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	4	-	90	94	31, У1, В1, В3	Практические занятия Контрольные нормативы Изучение теоретического материала по разделу

2	2	Легкая атлетика	-	2	-	84	86	31, У1, В1, В3	Практические занятия Контрольные нормативы Изучение теоретического материала по разделу
3	3	Волейбол	-	2	-	70	72	31, У1, В1, В3	Практические занятия Текущие нормативы Изучение теоретического материала по разделу
4	4	Баскетбол	-	2	-	70	72	31, У1, В1, В3	Практические занятия Работа в малых группах Изучение теоретического материала по разделу
5	Контроль		-	-	-	-	4		
Итого:				10	-	314	328	X	X

- **Очная форма обучения (ОФО) не реализуется**
- **Очно-заочная форма обучения (ОЗФО) не реализуется**

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Вводная часть. Основные термины и понятия (производственная физкультура, комплексы для работников разных профессий, производственная физкультура в учебное и вне учебное 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 2 Легкая атлетика.

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 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. Обучение технике и тактики игры. Правила соревнований.

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. Обучение технике и тактики игры. Правила соревнований.

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены

Практические занятия

3 семестр

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	1	Координация движения рук и точность линейного глазомера
2		1	Точность мышечно-суставного чувства
3		1	Сила и подвижность нервных процессов
4		1	Общая выносливость
5	2	1	Бег на короткие дистанции – скоростное качество
6		1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – силовое качество
8	3	1	Двигательно-координационная подготовка
9		1	Точность силового удара, подача мяча
10	4	1	Броски в кольцо, точность глазомера
11		1	Координация броска с попаданием в цель
Итого:		10	X

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа обучающихся

Таблица 5.2.3

№ П/п	Номер раздела Дисциплины	Тема		Вид СРС
		ЗФО		
1	1	34	Основные термины и понятия (производственная физическая культура, комплексы для работников разных профессий)	Изучение теоретического материала по разделу
		20	Профессиональная физическая подготовка студентов	Составление комплекса упражнений
		20	Личная и социально-экономическая значимость психофизической подготовки человека к трудовой деятельности	Изучение теоретического материала по разделу
		20	Комплексы физических упражнений для работников разных профессий	Составление комплекса упражнений
2	2	26	Физическая культура в системе высшего профессионального образования.	Изучение теоретического материала по разделу

		20	Основные положения организации физического воспитания в вузе.	Изучение теоретического материала по разделу
		20	Олимпийские игры, другие крупные международные состязания	Изучение теоретического материала по разделу
		20	Ценности физической культуры и их применение в аспекте развития личности.	
3	3	32	Основные термины и понятия (самостоятельные занятия, комплексы физических упражнений, нормы двигательной активности)	Составление комплекса упражнений
		25	Обучение технике и тактике игры	Изучение теоретического материала по разделу
		15	Правила соревнований	Изучение теоретического материала по разделу
4	4	20	Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения)	Изучение теоретического материала по разделу
		20	Основы врачебного контроля и самоконтроля. Оценка состояния здоровья. Дневник самоконтроля.	Изучение теоретического материала по разделу
		20	Обучение технике и тактике игры	Изучение теоретического материала по разделу
		12	Правила соревнований	Изучение теоретического материала по разделу
		4	Контроль	X
Итого:		318	X	X

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

- визуализация учебного материала в PowerPoint в диалоговом режиме (теоретические 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	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

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 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Направленность Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования (нефтегазодобыча)

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2	3	4	5
УК – 7	Знать: УК-7.31. - социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Не способен сформировать социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Демонстрирует знание о социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Демонстрирует достаточные знания о социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Демонстрирует исчерпывающие знания о социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности
	УК-7.32 - методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности	Не знает методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности	Демонстрирует знание о методах и средствах физической культуры и спорта, основах формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности	Демонстрирует достаточные знания о методах и средствах физической культуры и спорта, основах формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности	Демонстрирует исчерпывающие знания о методах и средствах физической культуры и спорта, основах формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности
	УК-7.33-принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Не знает принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Демонстрирует знание о принципах и основах методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Демонстрирует достаточные знания о принципах и основах методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Демонстрирует исчерпывающие знания о принципах и основах методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

УК-7.В2-методами и средствами организации здорового образа жизни	Не владеет методами и средствами организации здорового образа жизни	Владеет методами и средствами организации здорового образа жизни	Хорошо владеет методами и средствами организации здорового образа жизни	В совершенстве владеет методами и средствами организации здорового образа жизни
УК-7.В3-навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой	Не владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой	Владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой	Хорошо владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой	В совершенстве владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой

