


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 01.07.2024 16:14:31
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2558d740bd1

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

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН

 Е.В. Артамонов

«31» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина: Общая физическая подготовка
направление: 15.03.01 Машиностроение
профиль: Технологии производства, ремонта и эксплуатации в машиностроении
квалификация: бакалавр
программа: прикладного бакалавриата
форма обучения: очная/заочная
курс 1-3/2
семестр 2-6/3

Аудиторные занятия 314/10- часов, в т.ч.:

лекции – не предусмотрены
практические занятия – 314/10- часов
лабораторные занятия – не предусмотрены

Самостоятельная работа – 14/318- часов, в т.ч.:

Курсовая работа (проект) – не предусмотрена
Расчётно-графические работы – не предусмотрены
Контрольная работа – не предусмотрена

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт – 2-6/3- семестр

Общая трудоемкость 328/328- часов

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.01 Машиностроение (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «03» сентября 2015 г. № 957.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «Физического воспитания»
Протокол № 1 от « 31 » августа 2021 г.

Заведующий кафедрой ФВ к.п.н., профессор СМН В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой ИГ Р.Ю. Некрасов

« 31 » 08 2021 г.

Рабочую программу разработал:

к.п.н., профессор СМН В.Я. Субботин
преподаватель кафедры ФВ Н.А. Н.А. Островская

1. Цель и задачи дисциплины.

1.1. Целью изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» является формирование у обучающихся физических качеств, средствами физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, повышения функциональной устойчивости и адаптивных ресурсов организма к неблагоприятным условиям труда.

1.2. Задачи:

- сформировать потребность в систематических занятиях физической культурой, определив ее роль в развитии личности;
- воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании с установкой на формирование здорового образа жизни;
- 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;
- формировать навык самоорганизации активного досуга с использованием физкультурных форм;
- повышать функциональную устойчивость и адаптивные ресурсы организма к неблагоприятным условиям труда.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Данная дисциплина относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту Б1.В.01.01 вариативной части учебного плана, по направлению 15.03.01 «Машиностроение», профиль «Технологии производства, ремонта и эксплуатации в машиностроении» (прикладной бакалавриат). Приобретённые навыки могут быть применены при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Процесс изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» направлен на формирование следующей общекультурной компетенции:

Номер компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
(ОК-8)	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Основы физической культуры.	Использовать физическую культуру для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Содержание дисциплины.

4.1 . Содержание разделов и тем дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела программы	№ темы	Содержание раздела дисциплины
1	2	3	4
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	1	Бег на короткие дистанции – скоростное качество
		2	Спринтерский бег - скоростное качество
		3	Бег на средние дистанции - выносливость
		4	Бег на длинные дистанции - выносливость
		5	Эстафетный бег - скоростно-координационное качество
		6	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
		7	Тройной прыжок с места - скоростно-силовое качество
		8	Отжимания от пола – силовое качество
		9	Подтягивания – силовое качество
		10	Работа в парах - гибкость
		11	Челночный бег – скоростно-координационное качество
2	Профессионально-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	Точность мышечно-суставного чувства
		3	Сила и подвижность нервных процессов
		4	Статическая выносливость «позных» мышц
		5	Общая выносливость
		6	Статическая выносливость мышц
		7	Мышечная сила
		8	Точность мышечных усилий
3	ВОЛЕЙБОЛ	1	Двигательно-координационная подготовка
		2	Точность силового удара, подача через сетку: верхняя, нижняя, боковая
4	БАСКЕТБОЛ	1	Броски в кольцо, точность глазомера
		2	Координация броска, с попаданием в цель

4.2 Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинам.

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин			
		1	2	3	4
1	Безопасность жизнедеятельности	+	+	+	+

4.3. Разделы, темы дисциплины и виды занятий.

Тематический план изучения дисциплины информирует о распределении объема часов видов учебной работы по темам учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела программы	Лекции, час	Практ. зан., час	Лаб. зан., час	Семинары, час	СРС час	Всего, час	Из них в интерактивной форме
1	Легкая атлетика	-/-	116/-	-/-	-	5/108	121/108	-
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-/-	108/5	-/-	-	5/110	113/115	-
3	Волейбол	-/-	55/-	-/-	-	2/50	57/50	-
4	Баскетбол	-/-	35/5	-/-	-	2/50	37/55	-
ИТОГО:		-/-	314/10	-/-	-	14/318	328/328	-

4.4. Перечень лекционных занятий.

Данный вид нагрузки учебным планом дисциплины не предусмотрен.

4.5. Перечень практических занятий.

№ п/п	№ темы	Темы семинаров, практических и лабораторных работ	Трудоемкость (часы)	Формируемая компетенция	Методы преподавания
1	2	3	4	5	6
1 СЕМЕСТР					
1	Легкая атлетика		50/-	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
	1	Бег на короткие дистанции – скоростное качество			
2	Спринтерский бег - скоростное качество				
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка		24/-		
	1	Координация движения рук и точность линейного глазомера			
2	Точность мышечно-суставного чувства				
3	Волейбол		17/-		
	1	Двигательно-координационная подготовка			
2	Точность силового удара, подача через сетку: верхняя, нижняя, боковая				
4	Баскетбол		17/-		
	1	Броски в кольцо, точность глазомера			

	2	Координация броска, с попаданием в цель			
ИТОГО:			108/-		

2 СЕМЕСТР					
1	2	3	4	5	6
		Легкая атлетика			
1	3	Бег на средние дистанции - выносливость	30/-	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
	4	Бег на длинные дистанции - выносливость			
2		Профессионально-прикладная физическая подготовка	24/-		
	3	Сила и подвижность нервных процессов			
	4	Статическая выносливость «позных» мышц			
3		Волейбол	7/-		
	1	Двигательно-координационная подготовка			
	2	Точность силового удара, подача через сетку: верхняя, нижняя, боковая			
4		Баскетбол	7/-		
	1	Броски в кольцо, точность глазомера			
	2	Координация броска, с попаданием в цель			
ИТОГО:			68/-		

3 СЕМЕСТР					
1	2	3	4	5	6
		Легкая атлетика			
1	5	Эстафетный бег - скоростно-координационное качество	30/5	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
	6	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество			
	7	Тройной прыжок с места - скоростно-силовое качество			
2		Профессионально-прикладная физическая подготовка	15/5		
	5	Общая выносливость			
	6	Статическая выносливость мышц			
3		Волейбол	7/-		
	1	Двигательно-координационная подготовка			
	2	Точность силового удара, подача через сетку: верхняя, нижняя, боковая			
5		Баскетбол	7/-		
	1	Броски в кольцо, точность глазомера			
	2	Координация броска, с попаданием в цель			
ИТОГО:			59/10		

4 СЕМЕСТР					
1	2	3	4	5	6
		Легкая атлетика			
1	8	Отжимания от пола – силовое качество	20/-	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
	9	Подтягивания – силовое качество			
	10	Работа в парах - гибкость			

2	Профессионально-прикладная физическая подготовка		17/-	группах
	7	Мышечная сила		
	8	Точность мышечных усилий		
3	Волейбол		7/-	
	1	Двигательно-координационная подготовка		
2	Точность силового удара, подача через сетку: верхняя, нижняя, боковая			
4	Баскетбол		7/-	
	1	Броски в кольцо, точность глазомера		
	2	Координация броска, с попаданием в цель		
ИТОГО:			51/-	

5 СЕМЕСТР					
1	2	3	4	5	6
1	Легкая атлетика		6/-	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
	4	Бег на длинные дистанции - выносливость			
	11	Челночный бег – скоростно-координационное качество			
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка		8/-		
	7	Мышечная сила			
	8	Точность мышечных усилий			
3	Волейбол		7/-		
	1	Двигательно-координационная подготовка			
2	Точность силового удара, подача через сетку: верхняя, нижняя, боковая				
4	Баскетбол		7/-		
	1	Броски в кольцо, точность глазомера			
	2	Координация броска, с попаданием в цель			
ИТОГО:			28/-		
ВСЕГО:			314/10		

4.6. Перечень тем самостоятельной работы по разделам программы.

№	Наименование раздела, направления подготовки по дисциплине	Трудоемкость (часы)	Виды контроля	Формируемая компетенция
1	2	3	4	5
	1, 2 семестр			
1	Легкая атлетика. 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.	5/108	Тестирование физической подготовленности Реферат	ОК-8

	Физическая культура в системе высшего профессионального образования, основные положения организации физического воспитания в вузе. Олимпийские игры, другие крупные международные состязания – важный фактор мирового сотрудничества.			ОК-8
	3 семестр			
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.	5/110	Тестирование физической подготовленности Реферат	ОК-8
	4 семестр			
3	Волейбол. Основные термины и понятия (самостоятельные занятия, комплексы физических упражнений, нормы двигательной активности). Основные формы и организация самостоятельных занятий, их планирование. Психофизическая рекреация в периоды экзаменационных сессий.	2/50/-		
	5 семестр			

4	Баскетбол. Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование). Основы врачебного контроля и самоконтроля. Оценка состояния здоровья. Биоритмотест. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма	2/50		ОК-8
ИТОГО:		14/318		

5. Оценка результатов освоения учебной дисциплины.

1-ый срок предоставления результатов текущего контроля	2-ый срок предоставления результатов текущего контроля	3-ый срок предоставления результатов текущего контроля	Итого:
0-28	0-32	0-40	0-100

№	Виды контрольных мероприятий текущего контроля для очной формы обучения	Баллы	№ недели
1	Работа на практических занятиях	0-18	1-6
2	Выполнение текущих контрольных нормативов	0-10	
ИТОГО за первую текущую аттестацию		0-28	
3	Работа на практических занятиях	0-22	7-11
4	Выполнение текущих контрольных нормативов	0-10	
ИТОГО за вторую текущую аттестацию		0-32	
5	Работа на практических занятиях	0-27	12-17
6	Тестирование физической подготовленности	0-13	
ИТОГО за третью текущую аттестацию		0-40	
ВСЕГО:		0-100	

Виды контрольных мероприятий в баллах
Заочная форма обучения

Таблица 9

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	Паспорт здоровья	0.....20
2	Самооценка физического развития и физической подготовленности	0.....20
3	Программируемый контроль и самооценка индивидуального уровня здоровья	0.....20
4	Индивидуальная программа коррекции морфофункциональных изменений	0.....20
5	Итоговый контроль	0.....20
	Всего	0.....100

6. Базы данных. Информационно-справочные и поисковые системы интернет ресурсы:

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>
5. Научная электронная библиотека e-library.ru [Электронный ресурс]:-
URL: <http://www.e-library.ru>
4. ЭБС Библиокомплектатор IPRbooks [Электронный ресурс]:-
URL: <http://www.bibliocomplectator.ru>
5. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.biblio-online.ru>
6. 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
7. Полнотекстовая база данных ТИУ [Электронный ресурс]: URL: <http://www.elib.tyuiu.ru>

7. Материально-технические условия реализации дисциплины.

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	4	Для выполнения упражнений на скамье

гимнастическая		
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
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

Дополнения и изменения
к рабочей учебной программе по дисциплине
«Общая физическая подготовка»
на 2021/ 2022 учебный год

1. Рабочая программа дисциплины актуальна.

В рабочую учебную программу вносятся следующие дополнения (изменения):

2. Перечень лицензионного программного обеспечения актуален.

3. База данных информационно-справочные системы и поисковые интернет ресурсы обновлены, добавлена Полнотекстовая база данных ТИУ [Электронный ресурс]:-
URL: <http://www.elib.tyuiu.ru>

Дополнения и изменения внесла:

Профессор, д.б.н. _____ О.А. Драгич

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

Протокол от «__» _____ 20__ г. № __

Заведующий кафедрой ФВ к.п.н., профессор _____ В.Я Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Зав. выпускающей кафедрой _____

Р.Ю. Некрасов

«__» _____ 20__ г.