

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Борисович
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 20.05.2024 11:28:39
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

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

Институт промышленных технологий и инжиниринга
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
Председатель КСН

 О.Н.Кузяков

«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина: Общая физическая подготовка
направление: 27.03.04 Управление в технических системах
профиль: Интеллектуальные системы и средства
автоматизированного управления
программа: прикладного бакалавриата
квалификация: бакалавр
форма обучения: очная(4года)/заочная(5лет)
курс: 1-3/2
семестр: 1-5/3

Аудиторные занятия 292/10 часов, в т.ч.:

Лекции – *не предусмотрены*

Практические занятия –292/10 часов

Лабораторные занятия – *не предусмотрены*

Самостоятельная работа – 36/318 часов, в т.ч.:

Курсовая работа (проект) – не предусмотрена

Расчётно-графические работы – не предусмотрены

Вид промежуточной аттестации:

Зачет – 1-5/3 семестр

Общая трудоемкость – 328/328 часов

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 27.03.04 Управление в технических системах утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 октября 2015г. № 1171.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания
Протокол №1 от «29» августа 2020 г.

Заведующий кафедрой ФВ
«29» августа 2020 г.



В.Я.Субботин

СОГЛАСОВАНО:

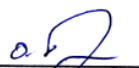
Заведующий выпускающей кафедрой
«31» августа 2020 г.



О.Н.Кузяков

Разработчики:

О.А. Драгич, д.б.н., профессор



А.В.Захарова преподаватель



Цели и задачи дисциплины

Целью преподавания дисциплины «Общая физическая подготовка» является формирование у обучающихся развитие 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;
- 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.

Место дисциплины в структуре ОПОП

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

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

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

Таблица 1

Коды	Содержание	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны
------	------------	---

компетенций	компетенции и или ее части	знать	уметь	владеть
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и	знает построение учебно-тренировочных занятий и особенностях его проведения основных частей; знает о принципах оздоровительной тренировки; знает строение организма человека и функционировании отдельных органов и систем.	умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; умеет применять основы физической культуры и здорового образа жизни;	владеет скоростно-силовой направленности, совершенствования координационных способностей; владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических навыков аэробной направленности, силовой направленности.

Содержание дисциплины Содержание разделов и тем дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование разделов	Содержание раздела дисциплины
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. Физическая культура в системе высшего профессионального образования, основные положения организации физического воспитания в вузе. Олимпийские игры, другие крупные международные состязания – важный фактор мирового сотрудничества.
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.
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.
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.
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.
6	Плавание	Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, нормограмма). Способы спасения утопающих. Оказание первой помощи на воде.
7	Настольный теннис	Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, нормограмма). Психофизическая рекреация в периоды экзаменационных сессий.

Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Таблица 3

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин						
		1	2	3	4	5	6	7
	Безопасность жизнедеятельности	+	+	+	+	+	+	+

Разделы (модули), темы дисциплин и виды занятий

Таблица 4

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Лек ц., час.	Пр. зан., час.	Лаб. зан., час.	Сем. зан., час.	СРС, час.	Всего час.
1	Легкая атлетика	-	56/2	-	-	-/44	56/46
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	54/2	-	-	-/44	54/46
3	Волейбол	-	46/2	-	-	-/46	46/48
4	Баскетбол	-	46/2	-	-	-/46	46/48
5	Футбол	-	36/-	-	-	12/47	46/47
6	Плавание	-	32/2	-	-	12/44	40/46
7	Настольный теннис	-	22/-	-	-	12/47	43/47
Всего:		-	292/10	-	-	36/318	328/328

Перечень лекционных занятий

Не предусмотрены учебным планом

Перечень практических занятий работ

Таблица 5

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы	Наименование практических занятий	Трудовое мкость (часы)	Формируемые компет	Методы преподавания
-------	---------------------------	-----------------------------------	------------------------	--------------------	---------------------

	ДИСЦИПЛИНЫ			ЕНЦИИ	
1	1	Бег на короткие дистанции – скоростное качество	4/-	ОК-8	Практические занятия Контрольные нормативы
2		Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество	10/-		
3		Отжимания от пола – силовое качество	10/1		
4		Подтягивания – силовое качество	10/1		
5		Челночный бег – скоростно-координационное качество	10/-		
6		Бег на средние дистанции	4/-		
7		Бег на длинные дистанции	4/-		
8		Инструкторская и судейская практика	4/-		
9	2	Координация движения рук и точность линейного глазомера	8/-	ОК-8	Практические занятия Контрольные нормативы
10		Общая выносливость	10/1		
11		Мышечная сила	10/-		
12		Точность мышечно-суставного чувства	8/-		
13		Сила и подвижность нервных процессов	9/-		
14		Статическая выносливость мышц	9/1		
15	3	Двигательно-координационная подготовка	9/-	ОК-8	Практические занятия Текущие нормативы
16		Техника владения мячом	9/2		
17		Обучение стойкам и перемещениям	8/-		
18		Обучение техники подачи и приема мяча с подачи	8/-		
19		Специальная физическая и двигательльно-координационная подготовка	6/-		
20		Техника верхней передачи мяча	6/-		
21	4	Техника ведения, ловли и передачи мяча.	9/2	ОК-8	Практические занятия Текущие нормативы
22		Стойка баскетболиста. Техника передвижений	9/-		
23		Техника овладения мячом. Техника бросков	10/-		
24		Стойка баскетболиста. Техника передвижений	9/-		
25		Инструкторская и судейская практика	9/-		
26	5	Техника владения мячом, пасы	16/-	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
27		Техника передвижения, ведения и остановка мяча.	14/-		
28		Инструкторская и судейская практика	6/-		
29	6	Техническая подготовка	6/-	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
30		Общефизическая подготовка	4/-		
31		Обучение техники плавания кролем на груди	6/2		
32		Обучение техники плавания кролем на спине	6/-		
33		Обучение техники плавания способом «Брасс»	4/-		
34		Обучение техники плавания способом «Баттерфляй»	4/-		
35		Прикладное плавание	2/-		
36		Основы техники передвижения	5/-	ОК-8	Практические занятия
38		Основы техники хватки ракетки	4/-		
39		Основная стойка и стойки для удара справа и слева	4/-		

40	7	Основы методики обучения подачи мяча	4/-		Работа в малых группах
41		Основная стойка и передвижения	4/-		
42		Основы техники набивание мяча	2/-		
43		Основы техники и тактики игры	2/-		
44		Основы методики обучения техники	4/-		
		Итого	292/10		

Перечень тем самостоятельной работы

Таблица 6

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы дисцип.	Наименование самостоятельной работы	Трудовое мкость (часы)	Виды контроля	Формируемые компетенции
1	5	Техника вратарей	6/23	Изучение теоретического материала по разделу	ОК – 8
2		Техника передвижения, ведения и остановка мяча.	6/24		
3	6	Правила поведения на воде, оказание первой помощи	6/22	Изучение теоретического материала по разделу	
4		Общefизическая подготовка	6/22	Комплекс упражнений	
5	7	Техническая подготовка теннисистов	6/23	Изучение теоретического материала по разделу	
6		Судейства по настольному теннису	6/24		
7		Итого	36/318		

Тематика курсовых работ

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены

Оценка результатов освоения учебной дисциплины

Рейтинговая система оценки по курсу «Общая физическая подготовка»
направления 27.03.04 «Управление в технических системах»
для обучающихся 1-3/2курса (1-5/3 семестр)
Максимальное количество баллов за каждую текущую аттестацию

Таблица 7

	Текущий контроль			Промежуточная аттестация обучающихся (экзаменационная сессия)
	1-я текущая аттестация	2-я текущая аттестация	3-я текущая аттестация	
Очная форма обучения	1-я текущая аттестация 0-20 баллов	2-я текущая аттестация 0-30 баллов	3-я текущая аттестация 0-50 баллов	не проводится (для обучающихся, набравших более 61 балла по результатам текущего контроля)
	100 баллов			проводится 0-100 баллов (для обучающихся, набравших менее 61 балла по результатам текущего контроля, при этом баллы, набранные в течение учебного семестра аннулируются)
Заочная форма обучения	-			проводится 0-100 баллов

Виды контрольных мероприятий в баллах
Очная форма обучения
1-5 семестр

Таблица 8

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	2	3
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

Виды контрольных мероприятий в баллах
Заочная форма обучения
3 семестр

Таблица 9

№ 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

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 1.
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>

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Учебная дисциплина - Общая физическая подготовка

Кафедра физического воспитания

Код, направление подготовки 27.03.04 «Управление в технических системах»

Профиль Интеллектуальные системы и средства автоматизированного управления

Форма обучения:

очная: 1-3 курс 1-5 семестр

заочная: 2 курс 3 семестр

1. Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Учебная, учебно-методическая литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство	Год издания	Вид издания	Вид занятий	Кол-во экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Место хранения	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТИУ
Основная	Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/449973	2020	У	ПР, СР	ЭР	25	100	БИК	+
	Бишаева, Альбина Анатольевна. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Текст] : учебное пособие для вузов / А. А. Бишаева. - Москва : КноРус, 2013. - 299 с	2013	УП	ПР, СР	12	25	100	БИК	-
	Кобяков, Юрий Павлович. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] : учебное пособие для студентов вузов/ Ю. П. Кобяков. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 253 с.	2012	УП	ПР, СР	45	25	100	БИК	-
Дополнительная	Актуальные проблемы повышения качества организации физического воспитания студентов нефтегазовых вузов [Текст :] : учебное пособие / ТюмГНГУ ; под общ. ред. В. Я. Субботина. - Тюмень : ТюмГНГУ, 2013. - 240 с. : ил. ; 28 см.	2013	УП	ПР	ЭР	25	100	БИК	ПБД
	Оценка адаптационных характеристик студентов из сельской местности [Текст :] : монография / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2016. - 98 с. : табл.	2016	УП	ПР	ЭР	25	100	БИК	ПБД

ПБД – полнотекстовая база данных.

Зав. кафедрой ФВ
«29» августа 2020 г

В.Я. Субботин

Директор БИК

Д. Х. Каюкова

«29» 08 2020 г.



Материально-техническое обеспечение дисциплины

<p>Практические занятия: Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации, №130, Тренажерный зал Гантели для фитнеса, шестигранные в неопреновой оболочке на 25 пар Torres- 1 шт, Гантельный ряд хром на 10 пар PX-Sport (набор)- 1 шт, Гантельный ряд хром на 8 пар PX-Sport (набор)- 1 шт, Гриф кривой W- образный- 2 шт, Подставка под грифы Body-solid GOBH5- 1 шт, Силовая рама для жимов и приседаний Body-Solid GPR378- 1 шт, Силовая станция(без груза и штанги)- 1 шт, Силовой комплекс IPI- 1 шт, Скамья для гантелей - 1 шт, Скамья для жима горизонтальная BodySolidProClubSFB349G- 1 шт, Скамья для жима с рег. спинкой (со стойками) Пумори- 1 шт, Станок гимнастический- 3 шт, стойка под диски (блины)- 2 шт, Стойка для гантелей- 4 шт, Тренажер BodySolidProClubSLE200G/2- 1 шт, Тренажер для бицепса- 1 шт, Тренажер для жима ногами/так-приседов BodySolid LPH1100- 1 шт, Тренажер для мышц груди- 1 шт, Тренажер для мышц груди Пумори- 1 шт, Тренажер для обучения и совершенствования техники нападающего удара в волейболе- 1 шт, Тренажер для пресса- 1 шт, Тренажер многофункциональный BodySolidEXM 4000 S + LP40s- 1 шт, Тренажер Римский стул для пресса- 1 шт, Тренажер силовой House Fit HG- 1 шт, Тренажер универсальный- 1 шт</p>	<p>625027, Тюменская область, г.Тюмень, ул. 50 лет Октября, д.38</p>
--	--