

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 06.05.2024 12:25:24
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a253871011

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт промышленных технологий и инжиниринга

Кафедра физического воспитания



УТВЕРЖДАЮ:

Председатель СПН

Олейник А.М.

«2» июня 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина:	Общая физическая подготовка
специальность:	21.05.01 Прикладная геодезия
специализация:	Инженерно-геодезические изыскания
программа:	специалитет
квалификация:	инженер-геодезист
форма обучения:	очная
курс:	1-3
семестр	1-5

Аудиторные занятия (контакт. часы) – 297 часов, в т.ч.:

Лекции – не предусмотрены

Практические занятия – 297 часов

Лабораторные занятия – не предусмотрены

Самостоятельная работа – 31 час, в т.ч.:

Курсовая работа (проект) – не предусмотрена

Расчётно-графические работы – не предусмотрены

Контрольная работа не предусмотрена

Вид промежуточной аттестации:


Зачет – 1-5 семестр

Общая трудоемкость – 328 часов


ТИУ
2018

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 21.05.01 Прикладная геодезия утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07 июня 2016г. № 674

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания
Протокол № 10 от «02» июня 2018 г.

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


СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедры _____  А. М. Олейник
«02» июня 2018 г.

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

_____ 

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

_____ 

Цели и задачи дисциплины

Цель 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:

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.

Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту части Блока 1 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 компетенций(таблица 1):

Таблица 1

Номер компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть

и				
ОК-9	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания	использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека	навыками поддержания хорошей физической формы

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
1	Безопасность жизнедеятельности	+	+	+	+	+	+	+

Разделы (модули), темы дисциплин и виды занятий

Таблица 4

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Лекц., час.	Пр. зан., час.	Лаб. зан., час.	Сем. зан., час.	СРС, час.	Всего час.
1	Легкая атлетика	-	48	-	-	-	48
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	48	-	-	-	48
3	Волейбол	-	46	-	-	-	46
4	Баскетбол	-	46	-	-	-	46
5	Футбол	-	38	-	-	11	49
6	Плавание	-	36	-	-	10	46
7	Настольный теннис	-	35	-	-	10	45
Всего:		-	297	-	-	31	328

Перечень лекционных занятий - не предусмотрены учебным планом

Перечень семинарских, практических занятий и/или лабораторных работ

Таблица 5

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы дисциплины	Наименование практических занятий	Трудоемкость (часы)	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1	1	Бег на короткие дистанции – скоростное качество	4	ОК-9	Практические занятия Контрольные нормативы
2		Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество	8		
3		Отжимания от пола – силовое качество	8		
4		Подтягивания – силовое качество	8		
5		Челночный бег – скоростно-координационное качество	8		
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		Практические занятия Контрольные нормативы
10		Общая выносливость	8		
11		Мышечная сила	8		
12		Точность мышечно-суставного чувства	8		
13		Сила и подвижность нервных процессов	8		
14		Статическая выносливость мышц	8		
15	3	Двигательно-координационная подготовка	8		Практические занятия Текущие нормативы
16		Техника владения мячом	8		
17		Обучение стойкам и перемещениям	6		
18		Обучение техники подачи и приема мяча с подачи	8		
19		Специальная физическая и двигательная координационная подготовка	8		
20		Техника верхней передачи мяча	8		
21		Техника ведения, ловли и	10		ОК-9

		передачи мяча.		ОК-9	Практические занятия Текущие нормативы
22	4	Стойка баскетболиста. Техника передвижений	10		
23		Техника овладения мячом. Техника бросков	10		
24		Стойка баскетболиста. Техника передвижений	10		
25		Инструкторская и судейская практика	6		
26	5	Техника владения мячом, пасы	16		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		Практические занятия Работа в малых группах
30		Общефизическая подготовка	4		
31		Обучение техники плавания кролем на груди	6		
32		Обучение техники плавания кролем на спине	6		
33		Обучение техники плавания способом «Брасс»	6		
34		Обучение техники плавания способом «Баттерфляй»	4		
35		Прикладное плавание	4		
36	7	Основы техники передвижения	4		Практические занятия Работа в малых группах
38		Основы техники хватки ракетки	4		
39		Основная стойка и стойки для удара справа и слева	4		
40		Основы методики обучения подачи мяча	6		
41		Основная стойка и передвижения	4		
42		Основы техники набивание мяча	4		
43		Основы техники и тактики игры	4		
44		Основы методики обучения техники	5		
		Итого:	297		

Перечень тем самостоятельной работы

Таблица 6

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы дисцип.	Наименование самостоятельной работы	Трудоемкость (часы)	Виды контроля	Формируемые компетенции
-------	-----------------------------------	-------------------------------------	---------------------	---------------	-------------------------

					тенци и
1	5	Техника вратарей	5	Изучение теоретического материала по разделу	ОК-9
2		Техника передвижения, ведения и остановка мяча.	6		
3	6	Правила поведения на воде, оказание первой помощи	4	Изучение теоретического материала по разделу	
4		Общефизическая подготовка	6	Комплекс упражнений	
5	7	Техническая подготовка теннисистов	6	Изучение теоретического материала по разделу	
6		Судейства по настольному теннису	4		
		Итого:	31		

Тематика курсовых проектов (работ) - не предусмотрена учебным планом

Оценка результатов освоения учебной дисциплины

Рейтинговая система оценки
по курсу «Общая физическая подготовка»
для обучающихся 1-3 курса
специальность 21.05.01 Прикладная геодезия
Максимальное количество баллов, *зачёт*

Таблица 7

	Текущий контроль			Промежуточная аттестация обучающихся (экзаменационная сессия)
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)

Виды контрольных мероприятий в баллах (1-5 семестр)

№ 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

Для зачета по дисциплине необходимо набрать 61 балл.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

1. Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой.
2. План обеспечения и обновления учебной и учебно-методической литературы.

. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ
2. Microsoft Office Professional Plus
3. Гранд-смета
4. КДИ: Бизнес-курс Максимум. Версия 1
5. Windows-7 Enterprise.

Электронные каталоги

- Электронный каталог уфимского государственного нефтяного технического университета
- Электронная нефтегазовая библиотека российского государственного университета нефти и газа имени И.М. Губкина
- Библиотечно-информационный комплекс ухтинского государственного технического университета
- Система Технорматив
- Система «Консультант+» подключен полный пакет правовой информации
- Справочно-правовая система «Гарант» подключен полный пакет правовой информации
- Базы данных Федеральной службы по интеллектуальной собственности, патентам и товарным знакам (Роспатент)

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование	Кол-во	Назначение
I. Перечень оборудования для практических занятий		
Спортивный зал волейбольный №2		
Волейбольные мячи	30	Для игры в волейбол
Сетка профессиональная волейбольная для официальных игр Mikasa P9.5*1м черная волейбол- 1 шт	1	
Стойки волейбольные	2	
мяч волейбольный- 12 шт.,	12	
Вышка судейская волейбольная	2	
Стол складной с сеткой Olympic-3 шт.,	3	Для игры в теннис и бадминтон
Ракетки для настольного тенниса- 6 шт.,	6	
Мячи для настольного тенниса- 24 шт.,	24	
Ракетки для бадминтона – 8 шт.,	8	
Валаны для бадминтона – 8 шт.,	8	
Скакалка гимнастическая – 20 шт.,	20	Для выполнения гимнастических упражнений
Табло электронное- 1 шт.,	1	
Скамейка атлетическая- 16 шт.,	16	
Шведская стенка- 14 шт.,	14	
Мат гимнастический- 7 шт.	7	
Щит баскетбольный- 2 шт.,	2	Для игры в баскетбол
Кольцо баскетбольное- 2 шт.,	2	
Корзина под игровые мячи- 1 шт.	1	
Мяч баскетбольный – 6 шт.	6	
Набивной мяч гимнастический- 8 шт.	8	
Тренажерный зал Оснащенность: Гантели для фитнеса, шестигранные в неопреновой оболочке на 25 пар Torres- 1 шт,	1	

Гантельный ряд хром на 10 пар PX-Sport (набор)- 1 шт,	1	Для выполнения упражнений
Гантельный ряд хром на 8 пар PX-Sport (набор)- 1 шт,	1	
Гриф кривой W- образный- 2 шт,	2	
Подставка под грифы Body-solid GOBH5- 1 шт,	1	
Силовая рама для жимов и приседаний Body-Solid GPR378- 1 шт,	1	
Силовая станция(без груза и штанги)- 1 шт,	1	
Силовой комплекс IPI- 1 шт,	1	
Скамья для гантелей - 1 шт,	1	
Скамья для жима горизонтальная BodySolidProClubSFB349G- 1 шт,	1	
Скамья для жима с рег. спинкой (со стойками)		
Пумори- 1 шт,	1	
Станок гимнастический- 3 шт,	3	
стойкапод диски (блины)- 2 шт,	2	
Стойка для гантелей- 4 шт,	4	
Тренажер BodySolidProClubSLE200G/2- 1 шт,	1	
Тренажер для бицепса- 1 шт,	1	
Тренажер для жима ногами/гак-приседов BodySolid LPH1100- 1 шт,	1	
Тренажер для мышц груди- 1 шт, Тренажер для мышц груди Пумори- 1 шт,	1 1	
Тренажер для обучения и совершенствования техники нападающего удара в волейболе- 1 шт,	1	
Тренажер для пресса- 1 шт,	1	
Тренажер многофункциональный BodySolidEXM 4000 S + LP40s- 1 шт,	1	
Тренажер Римский стул для пресса- 1 шт,	1	
Тренажер силовой HouseFit HG- 1 шт,	1	
Тренажер универсальный- 1 шт	1	

**Дополнения и изменения
к рабочей учебной программе по дисциплине**

« _____ »
на 20 ____ /20 ____ учебный год

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

Дополнения и изменения внес

Преподаватель
(должность, ученое звание, степень)

(подпись)

И.О. Фамилия

Дополнения и изменения в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры « _____ »
(наименование кафедры)

« ____ » _____ 20 ____ г.

Протокол от « ____ » _____ 20 ____ г. № ____

Заведующий кафедрой _____ И.О. Фамилия
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедры _____ И.О. Фамилия

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Учебная дисциплина - Общая физическая подготовка
 Кафедра физического воспитания
 Код, специальность 21.05.01»Прикладная геодезия»
 Специализация: «Инженерно-геодезические изыскания»


Форма обучения:
 очная 1-3 курс ,
 1-5 семестр

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	Драгич О.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учебное пособие / О.А. Драгич, В.Я. Субботин, А.Л. Плосков, Л.Р. Полтавская. Тюмень: ТюмГНГУ, 2014. – 130 с.	2014	УП	Л, ПР, СР	37+ЭР*	25	100	БИК	+»
	Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.-252 с.	2012	УП	Л, ПР, СР	15	25	100	БИК	-
Дополнительная	Физическая культура [Текст]: методические указания к лекционным занятиям по дисциплине "Физическая культура" для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной форм обучения / сост.: Ю. А. Петрова [и др.]. - Тюмень : ТИУ, 2017. - 28 с. http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2017/09/05/17-122.pdf	2017	МУ	Л	5+ ЭР*	25	100	БИК	ПБД
	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 .	2016	УП	Л, ПР	13+ ЭР*	25	100	БИК	ПБД

ЭР* - электронный ресурс без ограничения числа одновременных подключений к ЭБС.

ПБД – полнотекстовая база данных

Заведующий кафедрой к.п.н. профессор  В.Я. Субботин
 «02» июня 2018 г.

Директор БИК _____

Д. Х. Каюкова

