

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Климова Юлия Сергеевна  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 10.04.2024 15:35:43  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a255807400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТОМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Институт транспорта

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель КСН

Н.С. Захаров

«31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплина	<b>Общая физическая подготовка</b>
направление	<b>23.03.01 Технология транспортных процессов</b>
профиль	<b>Логистика и управление цепями поставок</b>
квалификация	<b>Бакалавр</b>
программа	<b>Прикладного бакалавриата</b>
форма обучения	<b>очная / заочная со сроком обучения 5 лет</b>
Курс	<b>1-3 / 2</b>
Семестр	<b>2-6 / 3</b>

Аудиторные занятия 319/ 10 часов, в т.ч.:

Лекции – не предусмотрены

Практические занятия – 319 / 10 часов

Лабораторные занятия – не предусмотрены

Самостоятельная работа – 9 / 318 часов, в т.ч.:

Курсовая работа – не предусмотрена

Расчётно-графические работы – не предусмотрены

Контрольная работа – не предусмотрена

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт – 2-6 / 3 семестр

Экзамен – не предусмотрен

Общая трудоемкость:


Часов – 328

Рабочая программа разработана в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки **23.03.01 Технология транспортных процессов** (квалификация «бакалавр»), утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «06» марта 2015 г. № 165.

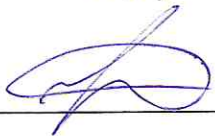
Рабочая программа составлена на основании Примерной программы дисциплины не предусмотрено.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физвоспитания

Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

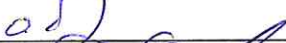
Заведующий кафедрой физвоспитания \_\_\_\_\_  В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы \_\_\_\_\_  Д.А. Чайников

«31» августа 2020 г.

Рабочую программу разработал:

О.А. Драгич, профессор КФВ, д.б.н. \_\_\_\_\_ 

М.В. Ожиганова, ст. преподаватель кфв \_\_\_\_\_ 

## 1. Цели и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины определяются поставленной целью и состоят в следующем:

- 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.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Данная дисциплина относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту вариативной части учебного плана, по направлению 23.03.01 «Технология транспортных процессов», профиль «Логистика и управление цепями поставок» (прикладной бакалавриат). Приобретённые навыки могут быть применены при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 1

Номер /индекс компетенции	Содержание компетенции или ее части	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	Назначение, функции и цель физической культуры в развитии гармонично развитой личности	Правильно использовать средства физической культуры для развития физических качеств, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности	Техникой специальной физической подготовки при формировании физических качеств
		Влияние физических упражнений на формирование и совершенствование функциональных резервов организма человека	Использовать физические упражнения для восстановления функциональных резервов организма	Методикой составления комплекса специальных физических упражнений
		Основы методологии применения физических упражнений при организации самостоятельных занятий	Дозировать физическую нагрузку при организации самостоятельных	Основами самоконтроля за состоянием основных параметров



		Формы физкультурных занятий в режиме дня	занятий физической культурой	функционирования
		Основы самоконтроля при организации самостоятельных занятий физической культурой	Составить оптимальный двигательный режим учебной и трудовой недели	Санитарно-гигиеническими навыками при организации самостоятельных занятий физической культурой и активного физкультурного досуга

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1 Содержание разделов и тем дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела программы	№ Темы	Содержание раздела дисциплины
1	2	3	4
1	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	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	<b>Профессионально-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	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	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	1	Двигательно-координационная подготовка
		2	Точность силового удара, подача через сетку: верхняя, нижняя, боковая
4	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	1	Броски в кольцо, точность глазомера
		2	Координация броска, с попаданием в цель

##### 4.2 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
1	Безопасность жизнедеятельности	+	+	+	+

### 4.3 Разделы (модули), темы дисциплины и виды занятий

Таблица 4

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
1	Легкая атлетика	-	115/4	-	-	3/116	118/120
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	114/2	-	-	2/112	116/114
3	Волейбол	-	45/2	-	-	2/45	47/47
4	Баскетбол	-	45/2	-	-	2/45	47/47
<b>Зачет</b>							
<b>ИТОГО:</b>		-	<b>319/10</b>	-	-	<b>9/318</b>	<b>328/328</b>

### 5. Перечень лекционных занятий

Не предусмотрены.

### 6. Перечень практических занятий

Таблица 5

№ П/п	№ Темы	Темы семинаров, практических и лабораторных работ	Трудоемкость (Часы)	Формируемая компетенция	Методы преподавания
1	2	3	4	5	6
<b>2 СЕМЕСТР</b>					
1	<b>Легкая атлетика</b>		28/-	ОК-8	Практические занятия  Работа в малых группах
	1	Бег на короткие дистанции – скоростное качество			
2	Спринтерский бег - скоростное качество				
2	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		24/-		
	1	Координация движения рук и точность линейного глазомера			
2	Точность мышечно-суставного чувства				
3	<b>Волейбол</b>		8/-		
	1	Двигательно-координационная подготовка			
2	Точность силового удара, подача через сетку: верхняя, нижняя, боковая				
4	<b>Баскетбол</b>		8/-		
	1	Броски в кольцо, точность глазомера			
2	Координация броска, с попаданием в цель				
<b>ИТОГО:</b>			<b>68/-</b>		
<b>3 СЕМЕСТР</b>					
1	2	3	4	5	6
1	<b>Легкая атлетика</b>		30/4	ОК-8	Практические занятия  Работа в малых группах
	3	Бег на средние дистанции - выносливость			
4	Бег на длинные дистанции - выносливость				
2	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		24/2		
	3	Сила и подвижность нервных процессов			
4	Статическая выносливость «позных»				

		мышц			группах		
3	<b>Волейбол</b>		7/2	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах		
	1	Двигательно-координационная подготовка					
	2	Точность силового удара, подача через сетку: верхняя, нижняя, боковая					
4	<b>Баскетбол</b>		7/2				
	1	Броски в кольцо, точность глазомера					
	2	Координация броска, с попаданием в цель					
<b>ИТОГО:</b>			<b>68/10</b>				
<b>4 СЕМЕСТР</b>							
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>			<b>5</b>	<b>6</b>
1	<b>Легкая атлетика</b>		30/-			ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
	5	Эстафетный бег - скоростно-координационное качество					
	6	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество					
2	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		20/-				
	5	Общая выносливость					
	6	Статическая выносливость мышц					
3	<b>Волейбол</b>		7/-				
	1	Двигательно-координационная подготовка					
	2	Точность силового удара, подача через сетку: верхняя, нижняя, боковая					
5	<b>Баскетбол</b>		7/-				
	1	Броски в кольцо, точность глазомера					
	2	Координация броска, с попаданием в цель					
<b>ИТОГО:</b>			<b>64/-</b>				
<b>5 СЕМЕСТР</b>							
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		
1	<b>Легкая атлетика</b>		30/-	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах		
	8	Отжимания от пола – силовое качество					
	9	Подтягивания – силовое качество					
2	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		22/-				
	7	Мышечная сила					
	8	Точность мышечных усилий					
3	<b>Волейбол</b>		8/-				
	1	Двигательно-координационная подготовка					
	2	Точность силового удара, подача через сетку: верхняя, нижняя, боковая					
4	<b>Баскетбол</b>		8/-				
	1	Броски в кольцо, точность глазомера					
	2	Координация броска, с попаданием в цель					
<b>ИТОГО:</b>			<b>68/-</b>				
<b>6 СЕМЕСТР</b>							
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		
1	<b>Легкая атлетика</b>		20/-	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах		
	4	Бег на длинные дистанции - выносливость					
	11	Челночный бег – скоростно-координационное качество					
2	<b>Профессионально-прикладная физическая</b>		11/-				



	<b>подготовка</b>			
	7	Мышечная сила		
	8	Точность мышечных усилий		
3	<b>Волейбол</b>		10/-	
	1	Двигательно-координационная подготовка		
	2	Точность силового удара, подача через сетку: верхняя, нижняя, боковая		
4	<b>Баскетбол</b>		10/-	
	1	Броски в кольцо, точность глазомера		
	2	Координация броска, с попаданием в цель		
<b>ИТОГО:</b>			<b>51/-</b>	
<b>ВСЕГО:</b>			<b>319/10</b>	

### 7. Перечень тем самостоятельной работы

Таблица 6

№	Наименование раздела, Направления подготовки по дисциплине	Трудоемкость (Часы)	Виды контроля	Формируемая компетенция
1	2	3	4	5
	2 семестр/3 семестр			
1	<b>Легкая атлетика.</b> 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.	2/116	Тестирование физической подготовленности  Реферат	ОК-8
	2 семестр/3 семестр			
2	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> 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.	2/112		
	2 семестр/3 семестр		Тестирование физической подготовленности	
3	<b>Волейбол.</b> 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.	1/45		ОК-8
	4 семестр		Реферат	

4	<b>Баскетбол.</b> Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование). Основы врачебного контроля и самоконтроля. Оценка состояния здоровья. Биоритм тест. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма	4/45		
<b>ИТОГО:</b>		<b>9/318</b>		

#### 8. Тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрены

#### 9. 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(заочной) формы обучения	Баллы	№ недели
1	Работа на практических занятиях	0-18	1-6
2	Выполнение текущих контрольных нормативов	0-10	
<b>ИТОГО за первую текущую аттестацию</b>		<b>0-28</b>	
3	Работа на практических занятиях	0-22	7-11
4	Выполнение текущих контрольных нормативов	0-10	
<b>ИТОГО за вторую текущую аттестацию</b>		<b>0-32</b>	
5	Работа на практических занятиях	0-27	12-17
6	Тестирование физической подготовленности	0-13	
<b>ИТОГО за третью текущую аттестацию</b>		<b>0-40</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>0-100</b>	

#### 10. Материально-технические условия реализации дисциплины

Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения дисциплины		
Оборудование и технические средства обучения		
Наименование оборудования	Кол-во	Назначение оборудования
Скамейка гимнастическая	4	Проведение практических занятий
Шведская стенка	8	Проведение практических занятий
Ловушка под мячи	1	Проведение практических занятий
Стойка волейбольная	2	Проведение практических занятий
Сетка волейбольная	1	Проведение практических занятий
Тренажер робот для настольного тенниса	1	Проведение практических занятий
Стол теннисный	8	Проведение практических занятий
Табло электронное	1	Проведение практических занятий
Кольцо б\б	10	Проведение практических занятий
Щит баскетбольный	10	Проведение практических занятий
Мяч баскетбольный	12	Проведение практических занятий



Мяч волейбольный	6	Проведение практических занятий
Ракетки для настольного тенниса	32	Проведение практических занятий
Мячи для настольного тенниса	40	Проведение практических занятий
Скакалка гимнастическая	18	Проведение практических занятий
Гимнастический коврик	20	Проведение практических занятий
Степ доска-платформа	15	Проведение практических занятий
Коврик для фитнеса	15	Проведение практических занятий
Фитбол	10	Проведение практических занятий
Стол для настольного тенниса	2	Проведение практических занятий
Сетки для настольного тенниса	2	Проведение практических занятий
Ракетки для настольного тенниса	4	Проведение практических занятий
Мячи для настольного тенниса	20	Проведение практических занятий

## 11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 11.1. Базы данных, информационно-справочные и поисковые 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>
- 3. 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](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set)
- 10. Полнотекстовая база данных ТИУ [Электронный ресурс]: URL: <http://www.elib.tyuiu.ru>

### 11.2. Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой представлена на отдельном листе.

## КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Учебная дисциплина - Общая физическая подготовка

Кафедра физического воспитания

Код, направление подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов

### 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Основная	Капилевич, Леонид Владимирович. Биохимия человека [Текст: Электронный ресурс]: Учебное пособие / Л. В. Капилевич. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 151 с. - (Университеты России). - Режим доступа: <a href="http://www.biblio-online.ru/book/8D446B5A-89F4-4C7E-93F7-DF56DEF83AE2">http://www.biblio-online.ru/book/8D446B5A-89F4-4C7E-93F7-DF56DEF83AE2</a> ..	2018	УП	Л, ПР, СР	ЭР*	20	100	БИК	+
	Михайлов, Николай Георгиевич. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 138 с. - (Высшее образование). - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/453628">https://urait.ru/bcode/453628</a> . - Режим доступа: для автор. пользователей. - ЭБС "Юрайт".	2020	УП	Л, ПР, СР	ЭР*	20	100	БИК	+
	Злыгостев, Олег Васильевич. Физическая культура и спорт: учебное пособие/О.В.Злыгостев, С.А.Татьяненко. -ТИУ,2018. -100с.	2018	УП	Л, ПР, СР	ЭР	20	100	БИК	+
	Наймушина, Алла Геннадьевна. Физическая культура [Текст: Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Г. Наймушина; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2017. - 76 с.: рис., табл.-Режим доступа: <a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2018/04/11/Naimushina.pdf">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2018/04/11/Naimushina.pdf</a> .	2017	УП	Л, ПР	7+ ЭР*	20	100	БИК	+

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

ПБД – полнотекстовая база данных.

Руководитель ОП  Д.А. Чайников

« 31 » августа 2020 г.

Директор БИК \_\_\_\_\_

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.



