

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 21.06.2017 09:48:52
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт промышленных технологий и инжиниринга

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель СПН

И.М. Ковенский

« 07 » 09 2017 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

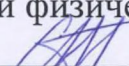
Дисциплина	Общая физическая подготовка
Направление	15.03.01 Машиностроение
Профиль	Технологии производства, ремонта и эксплуатации в машиностроении
Программа	Прикладной бакалавриат
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная (4 года) / заочная (5 лет)
Курс	1-3 / 2
семестр	1-5 / 3

Аудиторные занятия 283/10 часов, в т.ч..
лекции – не предусмотрено
практические занятия – 283/10 часов
лабораторные занятия – не предусмотрено
Самостоятельная работа – 45/318 часов в т.ч.
Курсовая работа (проект) – не предусмотрено
Расчётно-графические работы – не предусмотрены
Занятия в интерактивной форме – 57/- часов
Вид промежуточной аттестации:
Зачет – 1-5/3 семестр
Общая трудоемкость 328 часов

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 15 03 01 Машиностроение (уровень бакалавриат) утверждённого приказом Минобрнауки России от 03.09.2015 № 957.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры физического воспитания

Протокол № 1 от « 30 » августа 2017 г

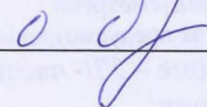
Заведующий кафедрой физического воспитания
профессор, к.п.н.  В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО

И.о. заведующий
выпускающей кафедрой  Р.Ю Некрасов

« 30 » 08 2017 г.

Рабочую программу разработали:

О.А. Драгич, профессор, д.б.н. 

1. Цели 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.

Задачи:

- 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

В высших учебных заведениях «Общая физическая подготовка» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Общая физическая подготовка» входит в модуль элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей: безопасность жизнедеятельности.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 1

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

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-эколог. факторов на организм и жизнедеятельность человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
2	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
3	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Значение мышечной релаксации.
4	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
5	Методы регулирования психо-эмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
6	Основы методики самомассажа.	Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное

		отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
7	Методика корректирующей гимнастики для глаз.	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
8	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
9	Методы самооценки специальной физ. и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

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	5	6	7	8	9
1	Безопасность жизнедеятельности	+	+	+	+	+	+	+	+	+

4.3 Разделы (модули), темы дисциплины и виды занятий

Таблица 4

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Лек., час.	Прак. зан., час.	Лаб. зан., час.	Сем., час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.	Из них в интерактивной форме обучения, час.
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	-/-	31/1	-/-	-/-	5/35	36/36	-/-
2	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание,	-/-	31/1	-/-	-/-	5/35	36/36	-/-

	прогулка на лыжах и т.д.).							
3	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	-/-	31/1	-/-	-/-	5/35	36/36	-/-
4	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств ФК для их направленной коррекции.	-/-	31/1	-/-	-/-	5/35	36/36	-/-
5	Методы регулирования психо-эмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	-/-	31/1	-/-	-/-	5/35	36/36	20/-
6	Основы методики самомассажа.	-/-	31/1	-/-	-/-	5/35	36/36	-/-
7	Методика корригирующей гимнастики для глаз.	-/-	31/1	-/-	-/-	5/35	36/36	-/-
8	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	-/-	31/1	-/-	-/-	5/35	36/36	20/-
9	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	-/-	35/2	-/-	-/-	5/38	40/40	17/-
			283/10			45/318	328/328	57/-

4.4 Перечень лекционных занятий

Не предусмотрены.

4.5 Перечень практических занятий

Таблица 5

№ раздела	№ темы	Темы практических работ	Трудоемкость (час.)	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1	1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	31/1	ОК-8	Метод регламентированного упражнения
2	2	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия	31/1		Словесные и сенсорные методы

		с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).			
3	3	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	31/1		Работа с печатными источниками
4	4	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	31/1		Словесные и сенсорные методы
5	5	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	31/1		Обучающий контроль
6	6	Основы методики самомассажа.	31/1		Словесные и сенсорные методы
7	7	Методика корригирующей гимнастики для глаз.	31/1		Словесные и сенсорные методы
8	8	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	31/1		Метод регламентированного упражнения
9	9	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	35/2		Обучающий контроль
		Всего часов	283/10		

4.6 Перечень тем самостоятельной работы

Таблица 6

№	№ раздела (модуля) темы	Наименование тем	Трудоемкость, час	Виды контроля	Форм. ком-и
1	1-9	Подготовка к защите тем дисциплины.	5/35	Тестовые задания	ОК-8
2	8,9	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	5/35	Проведение отдельных частей занятия.	
3	1-9	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	5/35	Участие в организации судейства по избранному виду спорта.	
4	7,8,9	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	5/35	Устная защита	
5	1-9	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	5/35	Устная защита	
6	1-9	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	5/35	Тестовые задания	
7	1-9	Индивидуальные консультации обучающихся	5/35	-	

8	1-9	Консультации в группе перед текущим контролем.	5/35	-	
9	1-9	Подготовка к зачету по дисциплине	5/38	Зачет	
		Всего часов	45/318		

5 Тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрены

6 Оценка результатов освоения учебной дисциплины

Для обучающихся по дисциплине «Общая физическая подготовка», предусматривающей зачет. Рейтинговая система оценки (1-5 семестр) включает в себя накопительную систему баллов:

Максимальное количество баллов (накопительная система)

Текущий контроль			Поощрения
1 аттестация	2 аттестация	3 аттестация	Творческие работы, участие в семинарах и конференциях 10 баллов
30 баллов	30 баллов	30 баллов	
90 баллов			
ИТОГО: 100 баллов			

Виды контрольных мероприятий (1-5 семестр)

Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
Работа на практических занятиях	0-12	1-6
Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-10	1-6
Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	0-8	1-6
ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)	0-30	
Работа на практических занятиях	0-12	6-11
Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-10	6-11
Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	0-8	6-11
ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)	0-30	
Работа на практических занятиях	0-12	12-18
Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-10	12-18
Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	0-8	12-18
ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)	0-30	
ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)	0-90	
Поощрение	0-10	
ВСЕГО	0-100	

Учебно-методические и информационные обеспечения дисциплины

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Учебная дисциплина - Общая физическая подготовка

Кафедра «Физического воспитания»

Код, направляющие подготовки 15.03.01 Машиностроение

Формы обучения:

очная/заочная: 1-5/3 семестр

Таблица

Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Учебная, учебно-методическая литература по рабочей программе	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, коллективно	Год издания	Вид издания	Вид издания	Кол-во экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанный литературу	Обеспеченность учебно-методической литературой, %	Место хранения учебно-методической литературы	Наличие эл. версий в электронно-библиотечной системе ТроицкНУ
Основная	Драгун О.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учебное пособие / О.А. Драгун, В.Я. Субботин, А.Л. Писков, Д.Р. Поплавская. Томск: ТроицкНУ, 2014. – 130 с.	2014	УП	Д, ПР	30	60	100	БИК	-
	Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. - 444 с.	2011	УП	Д, ПР	30	60	100	БИК	-
	Гуреев А.А. Концепция современного естествознания: учебное пособие по дисциплине "Концепция современного естествознания" для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным и социально-экономическим специальностям. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт: ИД Юрайт, 2011. - 344с.	2011	УП	Д, ПР	70	70	100	БИК	-
	Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. -252 с.	2012	УП	Д, ПР	30	60	100	БИК	-
	Теплов В.И. Фитнология питания: учебное пособие / В.И. Теплов, В.Е. Ворчев. - 2-е изд. - М.: Дашков и К., 2010. - 452 с.	2010	УП	Д, ПР	30	60	100	БИК	-
Дополнительная	Субботин В.Я. Актуальные проблемы повышения качества организации физического воспитания студентов переподготовки вузов: учебное пособие. – Томск: ТроицкНУ, 2013. – 300 с.	2013	УП	Д, ПР	30	60	100	БИК	-

Заведующий кафедрой _____ **В.Я. Субботин**

8. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Таблица 10

№ п/п	Наименование информационных ресурсов	Ссылка
1.	Сайт ФГБОУ ВО ТИУ	http://www.tyuiu.ru/
2.	Система поддержки дистанционного обучения Educon	http://educon.tyuiu.ru /
3.	Электронный каталог Библиотечно-издательского комплекса	http://webirbis.tyuiu.ru/
4.	Электронная библиотечная система eLib	http://elib.tyuiu.ru/

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Кафедра располагает материально-технической базой, необходимой для проведения всех видов учебных занятий: лекционных и практических занятий по дисциплине «Физическая культура», для проведения научно-исследовательской работы студентов, предусмотренной стандартом и учебным планом.

Практические занятия по специальным дисциплинам запланированы в спортивных залах, оснащенных современным спортивным оборудованием: спортивный игровой зал, спортивный зал аэробики, спортивный зал бокса, тренажерный зал.

Информационный сайт университета (<http://www.tyuiu.ru>) является основным электронным информационным ресурсом, обеспечивающим представление о дисциплине «Физическая культура». Кроме того, сайт является важным источником информационных ресурсов для обучающихся в ТВУ.

Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения образовательной программы	
Наименование	Кол-во
Компьютер с необходимым программным обеспечением	1
Мультимедийное оборудование для презентаций	1
Microsoft Office Professional Plus	1

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Код и наименование компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2 (неудовлетворительно)	3 (удовлетворительно)	4 (хорошо)	5 (отлично)
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основы физической культуры	не знает теоретический материал, допускает грубые ошибки, испытывает затруднения в формулировке собственных суждений, не способен ответить на дополнительные вопросы по теоретическим аспектам физической культуры	знает теоретический материал, но допускает ошибки при описании теории, испытывает затруднения в формулировке собственных обоснованных и аргументированных суждений, допускает ошибки на дополнительные вопросы по теоретическим аспектам физической культуры	знает теоретический материал, отсутствуют ошибки при описании теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения, допуская ошибки на дополнительные вопросы по теоретическим аспектам физической культуры	знает теоретический материал, отсутствуют ошибки при описании теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения, представляет полные и развернутые ответы на дополнительные вопросы по теоретическим аспектам физической культуры
	Уметь: использовать физическую культуру для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	не умеет использовать физическую культуру для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, не зная теоретический материал по основам физической культуры	умеет использовать физическую культуру для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но допускает ошибки ссылаясь на теоретические аспекты по основам физической культуры	умеет использовать физическую культуру для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допуская ошибки, отвечая на дополнительные вопросы, при аргументации своих собственных суждений	умеет использовать физическую культуру для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, основываясь на теоретических аспектах физической культуры
	Владеть: средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	не владеет средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	владеет средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но допускает ошибки при аргументации собственных суждений ссылаясь на теоретический материал	владеет средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допуская ошибки на дополнительные практические задачи при их реализации	владеет средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, отвечая на дополнительные вопросы аргументированно и самостоятельно