

Документ идентифицирован по следующему профилю:
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 01.04.2024 17:55:09
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

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

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН



С.П. Санников

«10» 06 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины: Общая физическая подготовка

Направление подготовки: 08.03.01. Строительство

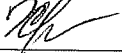
Направленность (профиль): Автомобильные дороги

Форма обучения: очная, заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22. 04. 2019 г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки: 08.03.01 Строительство, направленность (профиль): Автомобильные дороги, к результатам освоения дисциплины «Общая физическая подготовка»

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Протокол № 11 от « 5 » июня 2019 г.

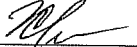
Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой АДиА  С.П. Санников

«10» июня 2019 г.

Рабочую программу разработал:

Доцент, к.б.н. доцент  С.И. Хромина

1. Цели и задачи освоения дисциплины

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 дисциплины:

- 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 ВО

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам Блока 1 части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, направленность (профиль): «Автомобильные дороги».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знать:

- основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений;
- средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности;
- особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса.

Уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни;
- оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку;
- осуществлять подбор физических упражнений для разминки и комплекса утренней гимнастики;
- осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды;
- использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях.

Владеть:

- современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности;
- техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием;
- техникой выполнения специальных упражнений, комплексов;
- техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий;
- техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии.

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	З1: знать основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего поведения
		У1: уметь использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения
		В1: владеть современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности
	УК- 7.2. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	З2: знать способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем
		У2: уметь оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма
		В2: владеть техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма
	УК-7.3. Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	З3: знать индивидуальные физиологические особенности и ресурсные возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки
		У3: уметь осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий
		В3: владеть техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности
	УК-7.4. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	З4: знать средства и методы физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности
		У4: уметь осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья
		В4: владеть техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий

	УК-7.5. Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	З5: знать особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профпатологии, вредных привычек, психоэмоционального перенапряжения
		У5: уметь рационально использовать физические нагрузки прикладной направленности, для повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния на рабочем месте
		В5: владеть техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профпатологии; способами психо-эмоциональной разрядки, приемами самомассажа

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328/328 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	8
Очная	1-3/2-6	0	315	0	13	Зачёт
Заочная	2/3	0	10	0	318	Зачет

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины/модуля		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
2 семестр									
1	1	Лёгкая атлетика	0	18	0	0	18	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	0	17	0	0	17	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	0	17	0	0	17	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
4	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	16	0	0	16	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
Итого:			0	68	0	0	68		
3 семестр									
5	1	Лёгкая атлетика	0	16	0	0	16	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
6	2	Волейбол	0	13	0	0	13	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
7	3	Баскетбол	0	12	0	0	12	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
8	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
Итого:			0	51	0	0	51		

4 семестр									
9	1	Лёгкая атлетика	0	18	0	0	18	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
10	2	Волейбол	0	17	0	0	17	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
11	3	Баскетбол	0	17	0	0	17	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
12	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	16	0	0	16	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
Итого:			0	68	0	0	68		
5 семестр									
13	1	Лёгкая атлетика	0	17	0	1	18	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
14	2	Волейбол	0	16	0	1	17	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
15	3	Баскетбол	0	16	0	1	17	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
16	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	15	0	0	15	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
Итого:			0	64	0	3	67		
6 семестр									
17	1	Лёгкая атлетика	0	17	0	2	19	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
18	2	Волейбол	0	16	0	2	18	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
19	3	Баскетбол	0	16	0	2	18	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
20	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	15	0	4	19	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
Итого:			0	64	0	10	74		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	315	0	13	328		

- заочная форма обучения (ЗФО)

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Лёгкая атлетика	0	4	0	80	84	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	0	2	0	78	80	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	0	2	0	78	80	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
4	4	Общая физическая подготовка	0	2	0	78	80	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
5	5	Контроль (подготовка к зачету)	-	-	-	4	4		
Итого:			0	10	0	318	328		

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО) - не реализуется.

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1. Лёгкая атлетика

- Тема 1.1 Совершенствование техники бега
- Тема 1.2 Совершенствование техники низкого старта
- Тема 1.3 Совершенствование техники высокого старта
- Тема 1.4 Совершенствование техники поворота в беге
- Тема 1.5 Совершенствование техники финиширования
- Тема 1.6 Совершенствование техники прыжка в длину, с места

Раздел 2. Волейбол

- Тема 2.1 Совершенствование стоек и перемещений в волейболе
- Тема 2.2 Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
- Тема 2.3 Совершенствование техники подачи волейбольного мяча
- Тема 2.4 Совершенствование техники игры в волейбол

Раздел 3. Баскетбол

- Тема 3.1 Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча
- Тема 3.2 Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча
- Тема 3.3 Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча
- Тема 3.3 Совершенствование техники бросков в баскетболе
- Тема 3.4 Совершенствование техники игры в баскетбол

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка

- Тема 4.1 Совершенствование техника отжиманий от пола
- Тема 4.2 Совершенствование техники наклона
- Тема 4.3 Совершенствование техника подтягивания на высокой перекладине
- Тема 4.4 Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине
- Тема 4.5 Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед.

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия - лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	16	1	0	Совершенствование техники бега
		14	0,5	0	Совершенствование техники низкого старта
		14	0,5	0	Совершенствование техники высокого старта
		14	0,5	0	Совершенствование техники поворота в беге
		14	0,5	0	Совершенствование техники финиширования
		14	1	0	Совершенствование техники прыжка в длину, с места
2	2	18	0,5	0	Совершенствование стоек и перемещений в волейболе
		20	0,5	0	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
		20	0,5	0	Совершенствование техники подачи волейбольного мяча
		21	0,5	0	Совершенствование техники игры в волейбол

3	3	14	0,5	0	Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча
		16	0,5	0	Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча
		15	0,5	0	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча
		15	0,5	0	Совершенствование техники бросков в баскетболе
		18	0	0	Совершенствование техники игры в баскетбол
4	4	15	0,5	0	Совершенствование техника отжиманий от пола
		14	0,5	0	Совершенствование техники наклона
		15	0,5	0	Совершенствование техника подтягивания на высокой перекладине
		14	0	0	Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине
		14	0,5	0	Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед
Итого:		315	10	0	

Лабораторные работы - лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
1	1	0	14	0	Бег на короткие дистанции, спринтерский бег	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала.
		0	14	0	Бег на средние и длинные дистанции	
		0	14	0	Эстафетный бег	
		2	14	0	Нормативы ВФСК ГТО	
		1	20	0	Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	
2	2	0	14	0	Техника нападающего удара	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
		0	14	0	Специальная физическая и двигательнo-координационная подготовка	
		0	14	0	Развитие основных физических качеств волейболистов	
		2	14	0	Организация, правила проведения соревнований по волейболу	
		1	20	0	Техника безопасности на занятиях волейболом	
3	3	0	18	0	Тактическая и интегральная подготовка	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
		0	18	0	Инструкторская и судейская практика	
		1	18	0	Техника безопасности при занятиях баскетболом	
		2	24	0	Развитие основных физических качеств баскетболистов.	
4	4	0	14	0	Точность мышечно-суставного чувства	Подготовка к практическим занятиям. Изучение
		0	14	0	Сила и подвижность нервных процессов	
		0	14	0	Статическая выносливость «позных» мышц	

		2	22	0	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания обучающихся в ТИУ	теоретического материала
		2	20	0	Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом	
5	1-4	0	4	0		Подготовка к зачету
Итого:		13	318	0		

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровая и соревновательная
- командная
- личностно-ориентированная
- практические занятия (работа в малых группах)

6. Тематика курсовых работ/проектов - курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

7. Контрольные работы - контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.2.1

Таблица 8.2.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
I текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	0...18
2	Выполнение текущих контрольных нормативов	0...10
	ИТОГО: за I текущую аттестацию	0...28
II текущая аттестация		
3	Работа на практических занятиях	0...22
4	Выполнение текущих контрольных нормативов	0...10
	ИТОГО: за II текущую аттестацию	0...32
III текущая аттестация		
5	Работа на практических занятиях	0...30
6	Тестирование физической подготовленности	0...10
	ИТОГО: за III текущую аттестацию	0...40
	ВСЕГО:	0...100

8.3 Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы обучения представлена в таблице 8.3.1

Таблица 8.3.1

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
1	Защита рефератов	0...79
2	Сдача контрольных нормативов	0...21
	ВСЕГО:	0...100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронный ресурс

- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ <http://elib.tyuiu.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГНТУ <http://bibl.rusoil.net>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО «Ухтинский государственный технический университет» <http://lib.ugtu.net/books>
- Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа» <http://www.studentlibrary.ru>
- Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Издательство ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com>
- Электронное издательство «ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС www.biblio-online.ru
- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» <http://elibrary.ru/>
- Электронно-библиотечная система BOOK.ru <https://www.book.ru>

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

1. Microsoft Office Professional Plus
2. Windows 8

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения, таблица

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	2	3
1	-	Спортивный зал № 1 - баскетбольный: Стойка баскетбольная – 2 шт; Табло электронное б/б – 1 шт; Трибуна 7 м. – 2 шт. Трибуна 5 м. – 2 шт. Сети заграждения – 4 шт. Стол настольного тенниса – 1 шт. Мяч баскетбольный -15 шт.
2	-	Спортивный зал № 2 - волейбольный: Стойка волейбольная – 2 шт Табло электронное в/б – 1 шт Вышка судейская – 2 шт Кольцо б/б – 2 шт

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	2	3
		Скамья гимнастическая – 4 шт Антенна с карманами волейбол – 1 шт Сетка профессиональная для игр – 1 шт; Шведская стенка -18 шт, Баннер ТИУ – 2 шт Мяч волейбольный – 15 шт.
3	-	Зал гиревого спорта Тренажер д/спины – 1 шт. Весы – 1 шт. Тренажер тяга – 1 шт. Тренажер супержим – 1 шт. Стойка для приседания – 1 шт. Гири 32 кг – 11 шт. Гриф 25 кг. Тяж.атлетика – 1 шт. Гири 16 кг. – 6 шт. Турник брусья – 3 шт. Табло д/гиревого спорта – 1 шт. Стенка гимнастическая с турником – 3 шт. Скамья под штангу – 1 шт.
4	-	Локальная и корпоративная сеть, компьютер

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой игровых видов спорта, приобретают знания в области методики обучения, получают практические навыки по формированию физических качеств. Для повышения эффективности оздоровительных методов работы, обучающиеся должны иметь спортивную форму. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебно-методических пособиях:

1. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по волейболу «Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / А.А. Пахомов., А.П. Ларионов., Т.А. Бубнова., С.И. Хромина.-Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014.– 95 с.

2. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по баскетболу «Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / В.А. Рассамахин, О.В. Остяков, Н.В. Толстова, С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82 с.

3. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по легкой атлетике «Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / Т.А. Парфёнова., С.А. Утусиков., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2012. – 84 с.

4. Методические указания для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу «Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований» для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения / Ю.М. Минаков., В.Н. Ермаков., Д.Х. Тимшанова. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся заключается в теоретической подготовке тем по разделам программы. Она направлена на ознакомление с особенностями организации самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, изучению правилам техники безопасности, основам санитарно-гигиенических требований к занятиям, а также формам и методам самоконтроля за физическими нагрузками. К самостоятельным заданиям по дисциплине относится, выполнение, в свободное от учёбы время, различных форм физкультурно-спортивной деятельности, включая прохождение испытаний ВФСК ГТО, самостоятельное изучение литературы по здоровому образу жизни.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Общая физическая подготовка
 Код, направление подготовки: 08.03.01 Строительство
 Направленность (профиль): Автомобильные дороги.

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения					
			1-2	3	4	5	6	7
1	2	3	1-2	3	4	5	6	7
			4	5	6	7	8	9
УК-7	УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека.	<p>Знать (З1): основы физической культуры и спорта в формировании здорового сберегающего поведения.</p> <p>Уметь (У1): использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового сберегающего поведения</p>	Не знает основы физической культуры и спорта в формировании здорового сберегающего поведения	Демонстрирует отдельные знания основ физической культуры и спорта в формировании здорового сберегающего поведения	Демонстрирует достаточные знания основ физической культуры и спорта в формировании здорового сберегающего поведения	Демонстрирует исчерпывающие знания основы физической культуры и спорта в формировании здорового сберегающего поведения		
			Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового сберегающего поведения	Способен использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового сберегающего поведения	Умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового сберегающего поведения	В совершенстве умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового сберегающего поведения		
УК-7	УК-7.2. оценка уровня развития физических показателей и собственного здоровья.	<p>Владеть (В1): современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности</p> <p>Знать (З2): способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем</p>	Не владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности	Владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности	Хорошо владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности	В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности		
			Не знает способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Знает отдельные способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Хорошо знает способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем	В совершенстве знает способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем		

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения						
			1-2	3	4	5	6	7	
			4	5	6	7	8	9	
1		3	1-2 4	3 5	4 6	5 7	6 7	7	
		Уметь (У2): оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативам и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма	Не способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативам и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма	Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативам и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, испытывая при этом затруднения	Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативам и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, допуская при этом незначительные ошибки	Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативам и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку, под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма			
		Владеть (В2): техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовке и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма	Не владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовке и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма	Владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовке и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма	Хорошо владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовке и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма, допуская незначительные ошибки	В совершенстве техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовке и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма;			
	УК-7.3. Выбор здоровые сберегающих технологий с учётом физиологических особенностей организма.	Знать (З3): индивидуальные физиологические особенности и ресурсные возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки	Не знает индивидуальные физиологические особенности и ресурсные возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки	Демонстрирует не полные знания индивидуальных физиологических особенностей и ресурсных возможностей организма, адаптивные формы физической нагрузки	Демонстрирует достаточные знания индивидуальных физиологических особенностей и ресурсных возможностей организма, адаптивные формы физической нагрузки	В совершенстве знает индивидуальные физиологические особенности и ресурсные возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки			

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения						
			1-2	3	4	5	6	7	
			4	5	перенапряжения				
1	2	3	<p>Не умеет рационально использовать физические нагрузки прикладной направленности, для повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния на рабочем месте</p>	<p>Не в полном объеме использует физические нагрузки прикладной направленности, для повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния на рабочем месте</p>	<p>Умеет использовать физические нагрузки прикладной направленности, для повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния на рабочем месте</p>	<p>Отлично умеет использовать физические нагрузки прикладной направленности, для повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния на рабочем месте</p>	5	7	
			<p>Уметь (У5): рационально использовать физические нагрузки прикладной направленности, для повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния на рабочем месте</p>	<p>Владеет техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профпатологии; способами психо-эмоциональной разрядки, приемами самомассажа</p>	<p>Владеет техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профпатологии; способами психо-эмоциональной разрядки, приемами самомассажа</p>	<p>Хорошо владеет техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профпатологии; способами психо-эмоциональной разрядки, приемами самомассажа</p>	<p>В совершенстве владеет техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профпатологии; способами психо-эмоциональной разрядки, приемами самомассажа</p>		

**КАРТА
ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ**

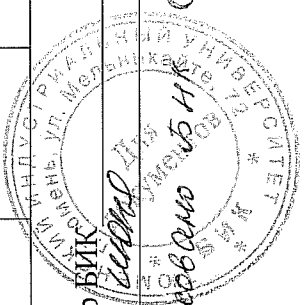
Дисциплина: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Код, направление: 08.03.01 Строительство

Направленность (профиль): Автомобильные дороги

Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

№ п/п	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие эл.варианта в электронно-библиотечной системе
		6	7	8	10
1	Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — 978-5-4497-0065-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/84086.html	ЭР*	22	100	ЭБС «IPRbooks»
2	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Юрайт, 2016. — 493 с.— Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/389557	ЭР*	22	100	ЭБС «Юрайт»
3	Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2016. — 367 с. — Режим доступа : https://www.biblio-online.ru/bcode/394114	ЭР*	22	100	ЭБС «Юрайт»
4	Хромина, С. И. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе : учебное пособие / С. И. Хромина, Н. Н. Малырчук ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 114 с.	25+ЭР*	22	100	Эл. каталог



Зав. кафедрой ФК и С *С.И. Хромина* 2019г. Директор БИК Д.Х. Катокова 2019г.
« 5 » *С.И. Хромина*

Солтаганово *С.И. Хромина* *Д.Х. Катокова*