

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 25.04.2024 15:03:28
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a253817140011

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

Институт транспорта

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель КСН

Н.С.Захаров

« 31 » 08 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина	Общая физическая подготовка
Направление	23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов
Профиль	Автомобили и автомобильное хозяйство
Программа	Прикладной бакалавриат
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная (4 года), заочная (5лет)
Курс	1-3
Семестр	2-6

Аудиторные занятия 308/10 часов, в т.ч.:

Лекции – не предусмотрено

Практические занятия – 308 /10 часов

Лабораторные занятия – не предусмотрено

Самостоятельная работа –20 /314 часов в т.ч.:

Курсовая работа (проект) – не предусмотрено

Расчётно-графические работы – не предусмотрены

Занятия в интерактивной форме – 57 часов

Вид промежуточной аттестации:

Зачет – 2-6 семестры/3 семестр

Общая трудоемкость 328 часов

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов (уровень бакалавра) утверждённого приказом Минобрнауки России от «19» декабря 2015 № 1470.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания

Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

Заведующий кафедрой физического воспитания

Профессор, к.п.н.  В.Я. Субботин


СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

Выпускающей кафедрой  Н.С.Захаров

«31» авг 2020 г.

Рабочую программу разработали:

О.А. Драгич, профессор кфв, д.б.н. 

М.В.Ожиганова, ст.преподаватель кфв 

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.

1.2. Задачи:

- 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

Данная дисциплина относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту Б.1.В.13.01 вариативной части учебного плана, по направлению 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», профиль «Автомобили и автомобильное хозяйство» (прикладной бакалавриат). Приобретённые навыки могут быть применены при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» направлен на формирование следующей общекультурной компетенции:

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	Состав, структуру, социальные функции, средства фк и спорта как социокультурных явлений в современном обществе, их роль в подготовке жизнедеятельности и в быстро меняющихся экономических условиях	Правильно использовать средства физической культуры для развития физических качеств, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности	Техникой специальной физической подготовки при формировании физических качеств
		Строение организма человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системы	Использовать физические упражнения для восстановления функциональных резервов организма	Методикой составления комплекса специальных физических упражнений

		<p>Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека, значение влияния двигательной активности на адаптационные возможности человека и устойчивость к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.</p>	<p>Дозировать физическую нагрузку при организации самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>Основами самоконтроля за состоянием основных параметров функционирования</p>
		<p>Основы организации и функционирования массового спорта и спорта высших достижений, их цели и задачи</p>		
		<p>Особенности спортивных соревнований как средств и методов общей и специальной физической подготовки студентов</p>	<p>Составлять оптимальный двигательный режим учебной и трудовой недели</p>	<p>Санитарно-гигиеническими навыками при организации самостоятельных занятий физической культурой и активного физкультурного досуга</p>
		<p>Факторы, влияющие на индивидуальный выбор студентов видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование)</p>	<p>Применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности и методы самоконтроля психофизического состояния в ходе осуществления рекреационной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности</p>	<p>Техникой выполнения контрольных упражнений для диагностики физического развития, уровня проявления двигательных координационных качеств и функциональной подготовленности</p>
		<p>Основы планирования, организации и управления самостоятельными занятиями физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Осуществлять выбор видов спорта или системы физических упражнений для физического самосовершенствования в соответствии со своими индивидуальными способностями и будущей профессиональной деятельностью.</p>	<p>Техникой избранного вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений с целью саморазвития и самосовершенствования жизненно важных и профессионально важных психофизических качеств, двигательных навыков и способностей</p>

		Основы производственной физической культуры	Выбирать средства и методы для развития профессионально важных психофизических качеств и способностей профилактики профессиональных заболеваний.	Способностью и готовностью к самостоятельной организации и осуществлению физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности различного уровня (в роли организатора, судьи, участника и тд) в соответствии с жизненными планами, условиями будущей профессиональной деятельности
--	--	---	--	---

4. Содержание дисциплины

4.1 . Содержание разделов и тем дисциплины

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

4.2 Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинам

№ 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, темы дисциплины и виды занятий

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	Из них в интерактивной форме
1	Легкая атлетика	-	110/4	-	-	9/116	119/120	24/24
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	110/2	-	-	5/112	115/114	17/17
3	Волейбол	-	44/2	-	-	3/43	47/45	8/8
4	Баскетбол	-	44/2	-	-	3/43	47/45	8/8
Зачет							-/4	
ИТОГО:		-	308/10	-	-	20/314	328/328	57/57

4.4. Перечень лекционных занятий

Данный вид нагрузки учебным планом дисциплины не предусмотрен.

4.5. Перечень практических занятий

№ П/п	№ Темы	Темы семинаров, практических и лабораторных работ	Трудоемкость (Часы)	Формируемая компетенция	Методы преподавания
1	2	3	4	5	6
2 СЕМЕСТР					
1	Легкая атлетика		22/-	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
	1	Бег на короткие дистанции – скоростное качество			
2	Спринтерский бег - скоростное качество				
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка		24/-		
	1	Координация движения рук и точность линейного глазомера			
2	Точность мышечно-суставного чувства				
3	Волейбол		11/-		
	1	Двигательно-координационная подготовка			
2	Точность силового удара, подача через сетку: верхняя, нижняя, боковая				
4	Баскетбол		11-		
	1	Броски в кольцо, точность глазомера			
2	Координация броска, с попаданием в цель				
ИТОГО:			68/-		

3 СЕМЕСТР					
1	2	3	4	5	6
1	Легкая атлетика		22/4	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
	3	Бег на средние дистанции - выносливость			
	4	Бег на длинные дистанции - выносливость			
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка		24/2		
	3	Сила и подвижность нервных процессов			
	4	Статическая выносливость «позных» мышц			
3	Волейбол		9/2		
	1	Двигательно-координационная подготовка			
	2	Точность силового удара, подача через сетку: верхняя, нижняя, боковая			
4	Баскетбол		9/2		
	1	Броски в кольцо, точность глазомера			
	2	Координация броска, с попаданием в цель			
ИТОГО:			64/10		
4 СЕМЕСТР					
1	2	3	4	5	6
1	Легкая атлетика		22/-	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
	5	Эстафетный бег - скоростно-координационное качество			
	6	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество			
7	Тройной прыжок с места - скоростно-силовое качество				
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка		24/-		
	5	Общая выносливость			
	6	Статическая выносливость мышц			
3	Волейбол		9/-		
	1	Двигательно-координационная подготовка			
	2	Точность силового удара, подача через сетку: верхняя, нижняя, боковая			
5	Баскетбол		9/-		
	1	Броски в кольцо, точность глазомера			
	2	Координация броска, с попаданием в цель			
ИТОГО:			64/-		

5 СЕМЕСТР					
1	2	3	4	5	6
1	Легкая атлетика		22/-	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
	8	Отжимания от пола – силовое качество			
	9	Подтягивания – силовое качество			
10	Работа в парах - гибкость				
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка		24/-		
	7	Мышечная сила			
	8	Точность мышечных усилий			
3	Волейбол		9/-		
	1	Двигательно-координационная подготовка			
	2	Точность силового удара, подача через сетку: верхняя, нижняя, боковая			
4	Баскетбол		9/-		
	1	Броски в кольцо, точность глазомера			
	2	Координация броска, с попаданием в цель			
ИТОГО:			64/-		

6 СЕМЕСТР					
1	2	3	4	5	6
1	Легкая атлетика		22/-	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
	4	Бег на длинные дистанции - выносливость			
11	Челночный бег – скоростно-координационное качество				
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка		14/-		
	7	Мышечная сила			
	8	Точность мышечных усилий			
3	Волейбол		6/-		
	1	Двигательно-координационная подготовка			
	2	Точность силового удара, подача через сетку: верхняя, нижняя, боковая			
4	Баскетбол		6/-		
	1	Броски в кольцо, точность глазомера			
	2	Координация броска, с попаданием в цель			
ИТОГО:			48/-		
ВСЕГО:			308/10		

4.6. Перечень тем самостоятельной работы по разделам программы

№	Наименование раздела, Направления подготовки по дисциплине	Трудоемкость (Часы)	Виды контроля	Формируемая компетенция
1	2	3	4	5
	6 семестр/3 семестр			
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.	9/116	Тестирование физической подготовленности Реферат	ОК-8
	6 семестр/3 семестр			
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка. 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.	5/112	Тестирование физической подготовленности	
	6 семестр/3 семестр			
3	Волейбол. 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	3/43	Реферат	ОК-8

	сессий.			
	6 семестр			
4	Баскетбол. 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	3/43		
ИТОГО:		20/314		

5. 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:
0-30	0-30	0-40	0-100

№	Виды контрольных мероприятий текущего контроля Для очной(заочной) формы обучения	Баллы	№ недели
1	Работа на практических занятиях	0-20	1-6
2	Выполнение текущих контрольных нормативов	0-10	
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0-30	
3	Работа на практических занятиях	0-20	7-11
4	Выполнение текущих контрольных нормативов	0-10	
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0-30	
5	Работа на практических занятиях	0-27	12-17(18)
6	Тестирование физической подготовленности	0-13	
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	0-40	
	ВСЕГО:	0-100	

6. Базы данных. Информационно-справочные и поисковые системы интернет ресурсы:

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>
5. 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
7. Полнотекстовая база данных ТИУ [Электронный ресурс]: URL: <http://www.elib.tyuiu.ru>

7. Материально-технические условия реализации дисциплины

Наименование	Кол-во	Назначение
I. Перечень оборудования для практических занятий		
Спортивный зал волейбольный №2		
Волейбольные мячи	30	Для игры в волейбол
Сетка волейбольная	1	
Стойки волейбольные	2	
Антенна волейбольная	1	
Вышка судейская	2	
Стенка гимнастическая	17	Для выполнения упражнений возле стенки
Скамья гимнастическая	4	Для выполнения упражнений на скамье
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
Спортивный зал баскетбольный №1		
Баскетбольные мячи	30	Для игры в баскетбол
Ферма баскетбольная	2	
Корзина баскетбольная	4	
Трибуны	4	Для наблюдения за игрой
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
II. ПК, мультимедийное обеспечение		
Компьютер	2	Для проверки реферативных работ
III. Лицензионное программное обеспечение		
Windows 7. Enterprise; Windows 8.1. Enterprise		
IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.		
Санитарные комнаты	5	Для приема санитарно-гигиенических процедур после занятий
Душевые комнаты	4	
Раздевалки	4	

