

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Филиал ТИУ в г. Ноябрьске

Кафедра Экономики, менеджмента и естественнонаучных дисциплин



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала ТИУ
в г. Ноябрьске

С.П. Зайцева
С.П. Зайцева

05 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина **Общая физическая подготовка**
направление 115.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств
профиль Автоматизация технологических процессов и производств в нефтяной и газовой промышленности
квалификация бакалавр
программа академического бакалавриата
форма обучения: заочная
курс – 2
семестр – 3

Аудиторные занятия 10 часов, т.ч.:

лекции – не предусмотрены
практические занятия – 10 часов
лабораторные занятия – не предусмотрены

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

курсовая работа (проект)- не предусмотрены
контрольная работа – не предусмотрены
расчетно-графические работы – не предусмотрены

Вид промежуточной аттестации

Зачет – 3 семестр

Общая трудоемкость 328 (часов, зач. ед.)

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств (квалификация бакалавр) утверждённого Приказом № 200 Министерством образования и науки от 12.03.2015.


Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры ЭМЕНД

Протокол № 9 от «15» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой _____  О.С. Тамер

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

Выпускающей кафедрой _____  И. Козлов

«15» мая 2019 г.

Рабочую программу разработали:

Г.В. Пасько, ассистент _



1 Цели и задачи изучения 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 изучения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее 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 обучающихся в течение всего периода обучения, **Общая физическая подготовка** входит в вариативную часть Блока 1 ОПОП.

Данная дисциплина позволяет 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.

Для полного усвоения данной дисциплины обучающиеся должны знать следующие разделы школьного курса: История, Основы безопасности жизнедеятельности.

Знания по дисциплине 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника необходимы обучающимся данного направления для усвоения знаний по следующим дисциплинам: Безопасность жизнедеятельности .

3 Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины Общая физическая подготовка направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 1

| Номер компетенции | Содержание компетенции | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны | | |
|-------------------|--|--|--|---|
| | | знать | уметь | владеть |
| ОК-7 | Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания | использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека | навыками поддержания хорошей физической формы |

4 Содержание дисциплины

Содержание дисциплины соответствует современному уровню развития науки, техники, культуры и производства и отражает перспективы их развития.

4.1 Содержание разделов и тем дисциплины

Таблица 2

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|-------|---|---|
| 1 | Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры. | Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни. Понятие здорового образа жизни. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактики плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушения осанки, в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. |
| 2 | Развитие и | Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, |

| | | |
|---|---|--|
| | совершенствование основных жизненно-важных физических и профессиональных качеств (Основы физической подготовки) | гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Построение в колонну, шеренгу. Перестроение из одной колонны в две (три) в движении, из одной шеренги в две (три). Различные виды ходьбы. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, в том числе в парах. Спортивно-подвижные игры |
| 3 | Легкая атлетика | Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение, закрепление, совершенствование техники высокого старта. Обучение, закрепление, совершенствование техники старта и стартового разгона. Обучение, закрепление, совершенствование техники бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Обучение, закрепление, совершенствование техники эстафетного бега. Обучение, закрепление, совершенствование техники метания гранаты. Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги». Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие физических качеств: воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой; воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой; воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой; воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой. |

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 |
| 1 | Безопасность жизнедеятельности | + | + | + |

4.3 Разделы (модули), темы дисциплины и виды занятий

Таблица 4

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Лекц. | Практ. зан. | Лаб. зан. | СРС | Всего |
|-------|---|-------|-------------|-----------|-----|-------|
| 1 | Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры. | - | | - | 100 | 100 |
| 2 | Развитие и совершенствование основных жизненно-важных физических и профессиональных качеств | - | 4 | - | 100 | 104 |

| | | | | | | |
|---|--------------------------------|---|----|---|-----|-----|
| | (основы физической подготовки) | | | | | |
| 3 | Легкая атлетика | - | 4 | - | 118 | 122 |
| | Всего | - | 10 | - | 318 | 328 |

5 Перечень лекционных занятий

Не предусмотрены.

6 Перечень тем практических занятий

Таблица 5

| № | № раздела (модуля) и темы дисцип. | Наименование практических занятий | Трудоемкость | Формируемые компетенции | Методы преподавания |
|---------------|-----------------------------------|--|--------------|-------------------------|--|
| 1 | 1.1 | Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни. | 2 | ОК-7 | Практическое занятие Диагностическое тестирование |
| 2 | 2.1 | Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности | 4 | | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) Определение адаптационного потенциала человека. |
| 3 | 3.1 | Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника метания гранаты. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. | 4 | | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) Определение адаптационного потенциала человека. |
| Всего: | | | 10 | | |

7 Перечень тем самостоятельной работы

Таблица 6

| № | № раздела (модуля) и темы дисцип. | Наименование тем | Трудоемкость | Виды контроля | Форм. ком-и |
|---------------|-----------------------------------|--|--------------|--|-------------|
| 1 | 1 | Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся. | 70 | Тестирование в системе поддержки учебного процесса | ОК-7 |
| 2 | 1 | Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания. | 78 | Тестирование в системе поддержки учебного процесса | |
| 3 | 2 | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. | 80 | Тестирование в системе поддержки учебного процесса | |
| 4 | 3 | Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта. | 80 | Тестирование в системе поддержки учебного процесса | |
| 5 | 1-3 | Подготовка к зачету по дисциплине | 10 | Зачет | |
| Всего: | | | 318 | | |

8 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрено.

9 Оценка результатов освоения учебной дисциплины

Обучающиеся, занимающиеся по дисциплине Общая физическая подготовка в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и практического раздела программы. В каждом семестре обучающиеся выполняют не более 6 тестов, включая три обязательных теста контроля в каждом полугодии. Обучающиеся, завершивший обучение по дисциплине Общая физическая

подготовка, должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям ФГОС.

Рейтинговая оценка знаний студентов (уровень бакалавриата)

Для обучающихся по дисциплине Общая физическая подготовка, предусматривающей зачет рейтинговая система оценки включает в себя накопительную систему баллов:

Максимальное количество баллов (накопительная система)

Таблица 7

| Текущий контроль | | | | | | Поощрения |
|----------------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|--|
| Тест | Задание | Тест | Задание | Тест | Задание | Творческие работы, участие в семинарах и конференциях 10 баллов |
| 20 баллов | 5-10 баллов | 20 баллов | 5-10 баллов | 20 баллов | 5-10 баллов | |
| 90 баллов | | | | | | |
| ИТОГО: 100 баллов | | | | | | |

Виды контрольных мероприятий

Таблица 8

| Виды контрольных мероприятий | Баллы |
|---|--------------|
| Защита темы «Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся» (тест) | 0-20 |
| Защита темы «Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся» (задание) | 0-10 |
| ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ) | 0-30 |
| Защита темы «Адаптация и стресс» (тест) | 0-20 |
| Защита темы «Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания» (задание) | 0-10 |
| ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ) | 0-30 |
| Защита темы «Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе» (тест) | 0-20 |
| Защита темы «Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта» (задание) | 0-10 |
| ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ) | 0-30 |
| ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ) | 0-90 |
| Поощрение | 0-10 |
| ВСЕГО | 0-100 |

Для зачета по дисциплине необходимо набрать 61 балл.

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

10.1 Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Учебная дисциплина Общая физическая подготовка

Форма обучения:

Кафедра Экономики, менеджмента и естественнонаучных дисциплин

заочная:

Код, направление подготовки 15.03.04 автоматизация технологических процессов и производств

Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Таблица 9

| 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 лит-ру | Обеспеченность обучающихся лит-рой, % | Место хранения | Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТИУ |
|--|--|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------|--|
| Основная | Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. — Москва : Советский спорт, 2013. — 280 с. // ЭБС Лань [сайт]. — URL: https://e.lanbook.com . — Текст: электронный. | 2013 | У | ПР | ЭР | 25 | 100 | БИК | ЭБС «Лань» |
| | Барчуков И. С. Физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И. С. Барчуков; Под общ. ред. Н. Н. Маликова. — Изд. 6-е, стер. — Москва : Академия, 2013. — 528 с. — Текст : непосредственный. | 2013 | У | ПР | 20 | 25 | 100 | Филиал ТИУ в г. Ноябрьске | |
| Дополнительная | Варфоломеева З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, Н. И. Сапожников. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 130 с. // ЭБС Лань [сайт]. — URL: https://e.lanbook.com . — Текст: электронный. | 2012 | УП | ПР, СРС | ЭР | 25 | 100 | БИК | ЭБС «Лань» |

2. План обеспечения и обновления учебной и учебно-методической литературы

| Учебная литература по | Название учебной и учебно-методической литературы | Вид занятий | Вид издания | Способ обновления | Год издания |
|-----------------------|---|-------------|-------------|-------------------|-------------|
|-----------------------|---|-------------|-------------|-------------------|-------------|

| | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--------------------|--|
| рабочей программе | | | | учебных изданий | |
| Основная | | | | | |
| Дополнительная | | | | | |

Зав. кафедрой ЭМЕНД  О.С. Тамер

Библиотекарь 1-й категории  Н.П. Циркова

«15» мая 2019г

10.2 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

| № п/п | Наименование документа с указанием реквизитов | Срок действия документа |
|-------|--|----------------------------|
| 1. | Электронный каталог/Электронная библиотека Тюменского индустриального университета http://webirbis.tsogu.ru/ | |
| 2. | Договор №09-16/19 от 18.10.2019 взаимного оказания услуг двухстороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГАОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина и ФГБОУ ВО «ТИУ» http://elib.gubkin.ru/ | С 18.10.2019 по 16.10.2021 |
| 3. | Договор № Б124/2019/09-20/2019 от 20.12.2019 на оказание услуг по предоставлению двустороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО «УГНТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» http://bibl.rusoil.net | С 20.12.2019 по 18.12.2021 |
| 4. | Договор № 09-19/2019 от 12.12.2019 на оказание услуг двустороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО «УГТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» http://lib.ugtu.net/books | С 12.12.2019 по 10.12.2021 |
| 5. | Договор №5067 от 20.12.2019 на оказание услуг по предоставлению доступа к ресурсам базы данных «Научная электронная библиотека «eLibrary.ru» | С 01.01.2020 по 31.12.2020 |
| 6. | Договор №6631 – 20 от 29.12.2020 на оказание услуг по предоставлению доступа к ресурсам базы данных «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» | с 01.01.2021 по 31.12.2021 |
| 7. | Гражданско-правовой договор № 6627-20 от 13.07.2020 с ООО «Политехресурс» http://www.studentlibrary.ru по предоставлению доступа к базе данных Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа» | С 01.09.2020 по 31.08.2021 |
| 8. | Гражданско-правовой №6628-20 от 10.08.2020 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPRbooks с ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа» http://www.iprbookshop.ru/ | С 01.09.2020 по 31.08.2021 |
| 9. | Гражданско-правовой договор №6629-20 от 25.08.2020 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС с ООО «Издательство ЛАНЬ» http://e.lanbook.com | С 01.09.2020 по 31.08.2021 |
| 10. | Гражданско-правовой договор № 6630-20 от 25.08.2020 с ООО «КноРус медиа» на оказание услуг по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе BOOK.ru https://www.book.ru | С 01.09.2020 по 31.08.2021 |
| 11. | Гражданско-правовой договор №6632-20 от 25.08.2020 с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС www.biblio-online.ru , www.urait.ru | С 01.09.2020 по 31.08.2021 |
| 12. | Договор №101НЭБ/6258/09/17/2019 о подключении к Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки | С 29.10.2019 по 28.10.2024 |

11 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 11

| Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения дисциплины | | |
|---|--------|--|
| Наименование | Кол-во | Значение |
| Компьютеры в локальной сети университета | 10 | Проведение практических занятий и тестирование |
| Оборудование и инвентарь спортивного зала | | Проведение практических занятий |
| дорожка беговая | 1 | Проведение практических занятий |
| велотренажер | 1 | Проведение практических занятий |
| скамья для пресса | 2 | Проведение практических занятий |
| скамья жима | 1 | Проведение практических занятий |
| универсальный снаряд для комплексного развития мышц | 2 | Проведение практических занятий |
| баскетбольные щиты и кольца; | 1 | Проведение практических занятий |
| волейбольные стойки с сеткой | 1 | Проведение практических занятий |
| гимнастическая стенка | 1 | Проведение практических занятий |
| Перечень программного обеспечения, необходимого для успешного освоения дисциплины | | |
| Наименование | Кол-во | Значение |
| MS Office | 10 | Проведение практических занятий |