

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА**  
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(Филиал ТИУ в г.Ноябрьске)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины:  
направление подготовки:  
направленность:  
форма обучения:

**Общая физическая подготовка**  
**13.03.02 Электроэнергетика и электротехника**  
**Электроснабжение**  
**Заочная**

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, направленность **Электроснабжение** к результатам освоения дисциплины Общая физическая подготовка.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры прикладной математики и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 9 от «15» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  О.С. Тамер

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

Выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_  А.В. Козлов

«15» мая 2019 г.

Рабочую программу разработал:  
Г.В. Пасько, ассистент кафедры ПМЕНД



## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель** дисциплины формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- 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 ВО

Дисциплина Б1.В.23.01. Общая физическая подготовка относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

### **знания:**

целей, методов и средств укрепления здоровья путем физического воспитания;

### **умения:**

использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности; человека

### **владения:**

навыками поддержания хорошей физической формы.

Содержание дисциплины *Общая физическая подготовка* является логическим продолжением содержания дисциплин *Физическая культура и спорт* и служит основой для освоения дисциплины *Безопасность жизнедеятельности*.

### 3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	<b>З.1:</b> знать основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
		<b>У.1:</b> уметь использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни
		<b>В.1:</b> владеть современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности

### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет **328** часов.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Контроль	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
Заочная	2/3	-	10	-	314	4	Зачёт

### 5. Структура и содержание дисциплины

#### 5.1. Структура дисциплины

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Контроль	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.					
1	1	Легкая атлетика	-	10	-	300		310	УК-7.1	Тестирование физической подготовленности
3	Зачёт					14	4	18	УК-7.1	зачёт
<b>Итого:</b>			<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>314</b>	<b>4</b>	<b>328</b>		

## 5.2. Содержание дисциплины.

### 5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

#### **Раздел 1. Легкая атлетика.**

##### **Тема 1. Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения.**

Разминка - основа физкультуры. "Разогревание" организма обучаемых. Развитие гибкости (подвижности суставов, эластичности мышц, связок). Набор из 10 упражнений, позволяющих наиболее полно (насколько это возможно в рамках учебного занятия) обеспечить подготовку обучаемых: два упражнения для рук и плечевого пояса; три упражнения для мышц туловища; пять упражнений для мышц ног. Подготовка опорно-двигательного аппарата к нагрузкам основной части занятия. Специальные прыжково-беговые упражнения: упражнения для подготовки к выполнению упражнений по бегу на короткие дистанции; прыжковые упражнения.

##### **Тема 2. Техника бега.**

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.

##### **Тема 3. Техника прыжков.**

Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги». Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника прыжков в длину с разбега имеет три разновидности: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Техника прыжков с места. Техника прыжков в высоту. Разбег, отталкивание, полет, приземление.

### 5.2.2. Содержание дисциплины/модуля по видам учебных занятий.

#### **Лекционные занятия**

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

#### **Практические занятия**

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОЗФО	
1	1	2	Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения.
2	1	4	Техника бега
3	1	4	Техника прыжков
Итого:		10	Зачет

#### **Лабораторные работы**

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

## Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СРС
		ЗФО		
1	1	60	Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения.	Подготовка к практическим занятиям
	1	120	Техника бега	Подготовка к практическим занятиям
	1	120	Техника прыжков	Подготовка к практическим занятиям
5	1	14		Подготовка к зачету
<b>Итого:</b>		<b>314</b>		

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

- визуализация учебного материала в PowerPoint в диалоговом режиме (лекционные занятия);
- индивидуальная работа (практические занятия).

### 6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены.

### 7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

### 8. Оценка результатов освоения дисциплины/модуля

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 очно-заочной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
<b>Текущая аттестация</b>		
1	Работа на практических занятиях	0...64
2	Определение уровня физической подготовленности	0...36
	<b>ВСЕГО:</b>	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:

- ЭБС «Издательства Лань»;
- ЭБС «Электронного издательства ЮРАЙТ»;

- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ;
- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»;
- ЭБС «IPRbooks»;
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина;
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГНТУ (г. Уфа);
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГТУ (г. Ухта);
- ЭБС «Перспект»;
- ЭБС «Консультант студент»;
- Поисковые системы Internet: Яндекс, Гугл.
- Система поддержки учебного процесса Educon.

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

- MS Office

## **10. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

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

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины/модуля	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	Оборудование и инвентарь спортивного зала: дорожка беговая, велотренажер, скамья для пресса, скамья жима, универсальный снаряд для комплексного развития мышц, баскетбольные щиты и кольца; волейбольные стойки с сеткой, гимнастическая стенка-	Комплект мультимедийного оборудования: проектор, экран, компьютер, акустическая система. Локальная и корпоративная сеть

## **11. Методические указания по организации СРС**

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

Порядок выполнения комплексов упражнений изложены в следующих методических указаниях:

1 Общая физическая подготовка: методические указания по подготовке к практическим занятиям /сост. Г.В. Пасько; филиал ТИУ в г. Ноябрьске. Ноябрьск, 2019. - 28 с.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы.

Самостоятельная работа обучающихся заключается в получении заданий у преподавателя для индивидуального освоения. Преподаватель на занятии дает рекомендации необходимые для освоения материала.

1. Общая физическая подготовка: методические указания по самостоятельной работе обучающихся и изучению дисциплины/сост. Г.В. Пасько; филиал ТИУ в г. Ноябрьске. Ноябрьск, 2019. - 29 с.

### Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина **Общая физическая подготовка**

Направление подготовки: **13.03.02 Электроэнергетика и электротехника**

Направленность **Электроснабжение**

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	<b>З.1:</b> знать основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Не знает основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Демонстрирует отдельные знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Демонстрирует достаточные знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Демонстрирует исчерпывающие знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
		<b>У.1:</b> уметь использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	Способен использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	Умеет использовать и применять средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	В совершенстве умеет использовать и применять средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни
		<b>В.1:</b> владеть современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Не владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Хорошо современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности



**КАРТА**  
**обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой**

Дисциплина **Общая физическая подготовка**

Код, направление подготовки: **13.03.02 Электроэнергетика и электротехника**

Направленность (профиль): **Электроснабжение**

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	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: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a> . — Текст: электронный.	ЭР	30	100	+
2	Письменский И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/book/">https://www.biblio-online.ru/book/</a> . — Текст: электронный.	ЭР	30	100	+
3	Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/book/">https://www.biblio-online.ru/book/</a> . — Текст: электронный.	ЭР	30	100	+
4	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.	ЭР	30	100	+
	Варфоломеева З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие / З. С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н. И. Сапожников. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 130 с. // ЭБС Лань [сайт]. — URL: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a> . — Текст: электронный.	ЭР	30	100	+

Зав. кафедрой ПМЕНД



О.С. Тамер

15 мая 2019 года