

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 25.04.2024 11:48:48  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

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

Институт транспорта

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель СПН

 Н.С. Захаров

«31» 08 2015 г.

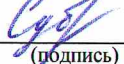
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплина	Общая физическая подготовка
направление программа	23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы Подъемно-транспортные, строительные, дорожные машины и оборудование
квалификация программа	бакалавр прикладной бакалавриат
Форма обучения	заочная
Курс	2
Семестр	3
Аудиторные занятия	– 10 часов, в т.ч.:
лекции	– не предусмотрены
практические занятия	– 10 часов
лабораторные занятия	– не предусмотрены
Самостоятельная работа	– 318 часов, в т.ч.:
Курсовая работа	– не предусмотрена
Расчётно-графические работы	– не предусмотрены
Контрольная работа	– не предусмотрена
Вид промежуточной аттестации:	
Зачёт	– 3 семестр
Экзамен	– не предусмотрен
Общая трудоемкость	– 328 ч.

Рабочая программа разработана в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки **23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы** (квалификация «бакалавр») утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 марта 2015 г. №162.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «Физического воспитания»:

ПРОТОКОЛ № 1 от «31» августа 2015 г.



Заведующий кафедрой  В.Я. Субботин  
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой ТТС  Ш.М. Мерданов  
«31» 08 2015 г.

Рабочую программу разработали:  
О.А. Драгич, профессор кфв, д.б.н

М.В. Ожиганова, ст.преподаватель кфв

## Дополнения и изменения к рабочей учебной программе

на 2016/ 2017 учебный год

В рабочую учебную программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. Дополнений и изменений нет

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры ТТС. Протокол от «30» августа 2016г. № 1

Заведующий кафедрой ТТС  Ш.М. Мерданов

«30» августа 2016г.

**Дополнения и изменения**  
**К рабочей учебной программе по дисциплине**

На 2017/2018 учебный год

Направление подготовки: 23.03.02 – Наземные транспортно-технологические  
комплексы

1. Подраздел «Базы данных информационно-справочные и поисковые системы» дополнить: без изменений.
2. Раздел «Материально-техническое обеспечение дисциплины» без изменений

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Транспортные и технологические системы»

Протокол от «31» августа 2017г. №1

Заведующий кафедрой ТТС \_\_\_\_\_



Ш.М. Мерданов

**Дополнения и изменения  
к рабочей учебной программе по дисциплине**

На 2018/2019 учебный год

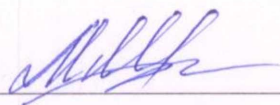
Направление подготовки: 23.03.02 – Наземные транспортно-технологические  
комплексы

1. На титульном листе название «Министерство образования и науки Российской Федерации» заменить на «Министерство науки и высшего образования Российской Федерации»

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и  
одобрены на заседании кафедры «Транспортные и технологические системы»

Протокол от «31» августа 2018г. №1

Заведующий кафедрой ТТС \_\_\_\_\_



Ш.М. Мерданов

**Дополнения и изменения**  
**К рабочей учебной программе по дисциплине**

На 2019/2020 учебный год

Направление подготовки: 23.03.02 – Наземные транспортно-технологические  
комплексы

1. На титульном листе председатель СПН заменить на председатель КСН

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и  
одобрены на заседании кафедры «Транспортные и технологические системы»

Протокол от «30» августа 2019г. №1

Заведующий кафедрой ТТС \_\_\_\_\_



Ш.М. Мерданов

**Дополнения и изменения  
к рабочей учебной программе**

На 2020/2021 учебный год

Направление подготовки: 23.03.02 – Наземные транспортно-технологические комплексы

профиль: Подъемно-транспортные, строительные, дорожные машины и оборудование

1. Дополнений и изменений нет.

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Транспортные и технологические системы»

Протокол от «31» августа 2020 г. №1

Заведующий кафедрой ТТС



Ш.М. Мерданов

## **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. вариативной части учебного плана, по направлению 23.03.02 «Наземные транспортно-технологические комплексы», (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	Назначение, функции и цель физической культуры в развитии гармонично развитой личности	Правильно использовать средства физической культуры для развития физических качеств, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности	Техникой специальной физической подготовки при формировании физических качеств
		Влияние физических упражнений на формирование и совершенствование функциональных резервов организма человека	Использовать физические упражнения для восстановления функциональных резервов организма	Методикой составления комплекса специальных физических упражнений
		Основы методологии применения физических упражнений при организации самостоятельных занятий	Дозировать физическую нагрузку при организации самостоятельных занятий физической культурой	Основами самоконтроля за состоянием основных параметров функционирования
		Основы самоконтроля при организации самостоятельных занятиях физической культурой		
		Формы физкультурных занятий в режиме дня	Составить оптимальный двигательный режим учебной и трудовой недели	Санитарно-гигиеническими навыками при организации самостоятельных занятий физической культурой и активного физкультурного досуга

ОК-6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	Знает основы национальных и конфессиональных различий; типы личности людей и основы психологии	Умеет работать в команде толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	Владеет навыками работы в коллективе исполнителей, взаимодействия с руководителями; способностью создавать благоприятную психологическую обстановку в коллективе
------	--	--	--	--

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1 . Содержание разделов и тем дисциплины

№ п/п	Наименование раздела программы	№ Темы	Содержание раздела дисциплины
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
1	Легкая атлетика	-	2	-	-	100	102
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	2	-	-	100	102
3	Волейбол	-	2	-	-	100	102
4	Баскетбол	-	4	-	-	18	22
<b>ИТОГО:</b>		<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>318</b>	<b>328</b>

## 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
<b>3 СЕМЕСТР</b>					
1	<b>Легкая атлетика</b>		2		
	1	Бег на короткие дистанции – скоростное качество			
	2	Спринтерский бег - скоростное качество			
2	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		2	ОК-8 ОК-6	Практические занятия Работа в малых группах
	1	Координация движения рук и точность линейного глазомера			
	2	Точность мышечно-суставного чувства			
3	<b>Волейбол</b>		2		
	1	Двигательно-координационная подготовка			

	2	Точность силового удара, подача через сетку: верхняя, нижняя, боковая			
4	<b>Баскетбол</b>		4		
	1	Броски в кольцо, точность глазомера			
	2	Координация броска, с попаданием в цель			
<b>ИТОГО:</b>			<b>10</b>		

#### 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
	3 семестр			
1	<p><b>Легкая атлетика.</b>            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.</p>	100	Тестирование физической подготовленности  Реферат	ОК-8 ОК-6
	3 семестр			
2	<p><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>            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,</p>	100	Тестирование физической подготовленности  Реферат	ОК-8 ОК-6

	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.			
	3 семестр			
3	<b>Волейбол.</b> 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 сессий.	100		
	3 семестр			
4	<b>Баскетбол.</b> 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	18		
<b>ИТОГО:</b>		<b>318</b>		

### 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:
0-28	0-32	0-40	0-100

№	<b>Виды контрольных мероприятий текущего контроля</b> Для очной формы обучения	Баллы	№ недели
---	---	-------	----------

1	Работа на практических занятиях	0-18	1-6
2	Выполнение текущих контрольных нормативов	0-10	
	<b>ИТОГО за первую текущую аттестацию</b>	<b>0-28</b>	
3	Работа на практических занятиях	0-22	7-11
4	Выполнение текущих контрольных нормативов	0-10	
	<b>ИТОГО за вторую текущую аттестацию</b>	<b>0-32</b>	
5	Работа на практических занятиях	0-27	12-17
6	Тестирование физической подготовленности	0-13	
	<b>ИТОГО за третью текущую аттестацию</b>	<b>0-40</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>0-100</b>	

## КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Учебная дисциплина «Общая физическая подготовка»  
 Кафедра физического воспитания  
 Код, направление 23.03.02 - Наземные транспортно-технологические комплексы

Форма обучения:  
 заочная: 2 курс 3 семестр

### 1 Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

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 литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Место хранения	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТюмГНГУ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Основная	Капилевич, Леонид Владимирович. Биохимия человека [Текст: Электронный ресурс]: Учебное пособие / Л. В. Капилевич. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 151 с. - (Университеты России). - Режим доступа: <a href="http://www.biblionline.ru/book/8D446B5A-89F4-4C7E-93F7-DF56DEF83AE2">http://www.biblionline.ru/book/8D446B5A-89F4-4C7E-93F7-DF56DEF83AE2</a> .	2018	УП	Л, ПР, СР	ЭР*	25	100	БИК	ЭБС «Юрайт»

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

Учебная литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы	Вид занятий	Вид издания	Способ обновления учебных изданий	Год издания
1	2	3	4	5	6
Основная	Общая физическая подготовка		У	заявка в БИК	2020
Дополнительная	Методические указания		МУ	ресурсы кафедры	2020

Зав. кафедрой ТТС  Ш.М. Мерданов  
 « 30 » 08 2019 г.

Директор БИК  Д.Х. Каюкова  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 2019 г.

