


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
«ТОБОЛЬСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ» (ФИЛИАЛ)

Кафедра естественнонаучных и гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Председатель КСН
 О.Н. Кузяков
«31» августа 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: «Общая физическая подготовка»

Направление подготовки: 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств

Профиль: Автоматизация технологических процессов и производств в нефтяной и газовой промышленности

Квалификация: бакалавр

Программа прикладного бакалавриата

Форма обучения: заочная

Курс: 2

Семестр: 3

Контактная работа 10 ак.ч., в т.ч.:

практические занятия – 10 ак.ч.

Самостоятельная работа – 318 ак.ч.

Вид промежуточной аттестации:

зачет – 3 семестр

Общая трудоемкость 328 ак.ч.

Рабочая программа разработана в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки бакалавров 15.03.04 «Автоматизация технологических средств и производств», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12марта 2015 года № 200.

Рабочая программа рассмотрена на заседании
кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин
Протокол № 1 от «30» августа 2016 г.

Заведующий кафедрой ЕНГД



С.А. Татьяненко

СОГЛАСОВАНО:

И.о. зав. кафедрой электроэнергетики
30.08.2016 г.



Г.В. Иванов

Рабочую программу разработал:

канд. пед. наук, доцент



/ О.В. Злыгостев/

1. Цели и задачи дисциплины

Цель формирование общей физической подготовки личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально – профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи изучения дисциплины

1. Формирование основ физической культуры и здорового образа жизни;
2. Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
3. Содействие гармоническому физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
4. Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
5. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и умения применять их в различных по сложности условиях;

2. Место дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина «Общая физическая подготовка» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту. Она логически и содержательно связана с дисциплинами «Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура», «Адаптивная физическая культура».

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций.

Номер компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
ОК- 7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств	различать факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие	методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности

4. Содержание дисциплины

4.1. Содержание разделов и тем дисциплины

№ п/п	Наименование раздела программы	Содержание раздела дисциплины
1	Теория и методика физической культуры	Современное состояние и место физической культуры в современном обществе. Основные понятия. Социальные функции физической культуры и спорта. История развития физической культуры. Состояние физической культуры и спорта в Российской Федерации. Средства физической культуры. Методы физического воспитания. Классификация. Принципы и методы в системе обучения физической культуры и спорта. Классификация. Физические качества. Оздоровительные системы физической культуры и спорта. Оздоровительная физическая культура. Основные понятия, сущность и значение.
2	Здоровый образ жизни. Оздоровительные методики. Общая физическая подготовка (ОФП)	Оздоровительная гимнастика. Система кросс-фит. Стретчинг-гимнастика. Системы йога. Изометрическая гимнастика. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Фитнесс. Атлетическая гимнастика. Тест Куппера. Система Моргауза. Разучивание комплексов гигиенической гимнастики. Оздоровительная ходьба и бег. Атлетическая гимнастика (юноши), стретчинг-гимнастика (девушки). Элементы фитнеса (девушки), силовой подготовки (юноши) Упражнения на развитие всех мышечных групп. Сдача контрольного норматива. Сдача контрольного норматива. Учебно-тренировочная игра.

4.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин (вписываются разработчиком)	
		1	2
1.	Прикладная физическая культура	+	+
2.	Физическая культура и спорт	+	+
3.	Адаптивная физическая культура	+	+

4.3. Разделы (модули) и темы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, ак. час	Практические занятия, ак. час	СРС	Всего
1.	Теория и методика физической культуры	-	1	159	160
2.	Здоровый образ жизни. Оздоровительные методики. Общая физическая подготовка (ОФП)	-	9	159	168
	ИТОГО:	-	10	318	328

5. Перечень практических занятий

№ раздела (модуля) и темы дисцип.	Наименование практических работ	Трудоемкость (ак. час)	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1	Современное состояние и место физической культуры в современном обществе. Основные понятия. Социальные функции физической культуры и спорта.	1	ОК-7	Диалог
	История развития физической культуры.	-		Диалог
	Состояние физической культуры и спорта в Российской Федерации.	-		Диалог-беседа
	Средства физической культуры.	-		Диалог-беседа
	Методы физического воспитания. Классификация.	-		Диалог-беседа
	Принципы и методы в системе обучения физической культуры и спорта. Классификация.	-		Диалог-беседа
	Физические качества.	-		Диалог-беседа
	Оздоровительные системы физической культуры и спорта.	-		Беседа, опрос.
	Оздоровительная физическая культура. Основные понятия, сущность и значение.	-		Диалог-беседа
	2	Оздоровительная гимнастика.		-
Система кросс-фит.		-	Словесные методы	
Стретчинг-гимнастика.		-	Метод частично-регламентированного упражнения	
Системы йога.		-	Метод показа	
Изометрическая гимнастика.		-	Метод попеременно-интервального упражнения	
Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.		-	Словесные методы	
Фитнесс.		-	Наглядный метод	
Атлетическая гимнастика.		-	Метод показа	
Тест Куппера.		-	Метод частично-регламентированного упражнения	
Система Моргауза.		-	Словесные методы	
Разучивание комплексов гигиенической гимнастики.		-	Переменно-интервальный метод	
Оздоровительная ходьба и бег.		-	Переменно-интервальный метод	

	Атлетическая гимнастика (юноши), стретчинг-гимнастика (девушки).	-		Комментарии, беседа, разбор
	Элементы фитнеса (девушки), силовой подготовки (юноши)	-		Наглядный метод
	Упражнения на развитие всех мышечных групп.	5		Соревновательный метод
	Сдача контрольного норматива.	-		Метод показа
	Сдача контрольного норматива.	-		Словесные методы
	Учебно-тренировочная игра.	4		Наглядный метод
	Итого	10		

6. Перечень самостоятельной работы

№ раздела и темы дисциплин.	Наименование самостоятельной работы	Трудоемкость (ак.час)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
1,2	Отличительная особенность содержания занятий общей физической подготовкой, направленность занятий на укрепление здоровья.	35	Устная защита	ОК-7
	Основные мероприятия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	35	Устная защита	ОК-7
	Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях и группах общей физической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).	35	Устная защита	ОК-7
	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях по физической культуре и спорту.	35	Устная защита	ОК-7
	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера работы.	35	Устная защита	ОК-7
	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.	35	Устная защита	ОК-7
	Социальные функции физической культуры и спорта.	35	Устная защита	ОК-7
	Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студента.	35	Устная защита	ОК-7
	Классификация основных физических качеств.	38	Устная защита	ОК-7

7. Тематика курсовых проектов (работ) - не предусмотрены

8. Оценка результатов освоения учебной дисциплины
8.1. Оценка результатов освоения учебной дисциплины обучающихся заочной формы обучения

3 семестр

Таблица 1

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы
1.	Работа на практических занятиях	0-20
2.	Сдача контрольного норматива.	0-30
3.	Активность на занятиях, правильность выполнения упражнения и т.д.	0-30
4.	Презентация самостоятельной оздоровительной методики.	0-20
	ВСЕГО	0-100

9 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1 КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Учебная дисциплина: Общая физическая подготовка

Форма обучения: заочная

Кафедра: Естественнонаучных и гуманитарных дисциплин

курс 2, семестр 3

Код, направление подготовки: 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств

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 ТИУ
Основная	Назарова, С.Н. Основы здорового образа жизни [Текст]: учебник для студентов учреждений высш.проф.образования/ Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров.-3-е изд., испр. – М.: Академия.	2013	У	Л,ПЗ	3	106	11	Научная библиотека филиала	
	Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студентов учреждений высш.проф.образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд. –М.: Академия.	2014	У	Л,ПЗ	3	106	11	Научная библиотека филиала	
	Голошапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студентов учреждений высш.проф.образования/ Б.Р. Голошапов.-10-е изд., стер. – М.: Академия.	2013	У	Л, ПЗ	3	106	11	Научная библиотека филиала	
	Караулов, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебник для студентов учреждений высш.проф.образования / Л.К. Красноперова, М.М. Расулов. – М.: Академия.	2012	У	Л,ПЗ	2	106	8	Научная библиотека филиала	
	Лечебная физическая культура [Текст]: учебник для студентов учреждений высш.проф.образования/ под ред. С.Н. Попова. – 10-е изд., стер. – М.: Академия.	2014	У	Л, ПЗ	3	106	11	Научная библиотека филиала	
Дополнительная	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст]: учебник для вузов / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин; под ред.: Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 4-е изд., стер. - М.: Академия.	2010	У	Л,ПЗ	3	106	11	Научная библиотека филиала	
	Баскетбол. Теория и методика обучения [Текст]: учебное пособие для вузов / Д. И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: Академия.	2010	УП	Л,ПЗ	3	106	11	Научная библиотека филиала	
	Фёдорова Т.Н., Злыгостев О.В. Физическая культура. Методические указания к организации самостоятельной работы студентов всех направлений подготовки очной и заочной форм обучения. – Тюмень: ТюмГНГУ, 2014. 28 с.	2014	МУ	Л,ПЗ	10	106	11	Научная библиотека филиала	

Зав.кафедрой



С.А.Татьяненко

«30» августа 2016 г.

9.2. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. fizkultura.ru
2. kfis.spb.ru
3. minsport.midural.ru
4. tyumen.er.ru
5. gto-normy.ru
6. gto-normativy.ru/oficialnye-...
7. gto.ru
8. <http://educon.tsogu.ru:8081/login/index.php> - Система поддержки дистанционного обучения
9. <http://www.i-exam.ru/> - Интернет тестирование в сфере образования
10. www.biblio-online.ru - ЭБС ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Наименование	Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения дисциплины
Универсальный спортивный зал с игровой площадкой для баскетбола, волейбола, мини футбола, тенниса, атлетической и ритмической гимнастики	Кабинет 19 Оборудование: - Гигрометр Testo 608-H1 для измерения влажности в диапазоне +10...+95%ОВ – 1 шт. - Стойка волейбольная универсальная со скатами, крышками и механизмом натяжения – 1 шт. - Теннисный стол «IndorSmall (сетка) Sunflex – 2 шт. - Антенна и сетка волейбольные – 1 шт. - Стойка для хранения профессиональных гантелей на 10 пар – 1 шт. - Стойка баскетбольная со щитом из акрила 180*105 Littl SAM Pro – 1 шт. - Скамья стойка для жима штанги лежа MB 2.06 – 1 шт.
Помещение для самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду	Кабинет 220 Оснащенность: Учебная мебель: столы, стулья Оборудование: - ноутбук – 5 шт, - компьютерная мышь – 5 шт. Программное обеспечение: - Microsoft Office Professional Plus - Microsoft Windows
	Кабинет 208 Оснащенность: Учебная мебель: столы, стулья Оборудование: - Ноутбук– 5 шт. - Компьютерная мышь – 5 шт. Программное обеспечение: - Microsoft Office Professional Plus - Microsoft Windows
Кабинет для текущего контроля и промежуточной аттестации – кабинет электронного тестирования	Компьютерный класс: кабинет 323 Оснащенность: Учебная мебель: столы, стулья Оборудование: - системный блок – 1 шт. - монитор – 1шт. - моноблок – 15 шт. - проектор – 1шт. - экран настенный – 1 шт.

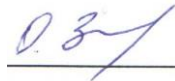
	<p>Программное обеспечение: - Microsoft Office Professional Plus - Microsoft Windows</p>
<p>Кабинет, для самостоятельной работы обучающихся - лиц с ограниченными возможностями здоровья, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и наличием доступа в электронную информационно-образовательную среду организации</p>	<p>Кабинет 105 2 компьютерных рабочих места для инвалидов — колясочников:</p> <p>Оснащенность: Учебная мебель: столы, стулья</p> <p>Оборудование: - системный блок - 2 шт. - монитор – 2 шт.</p> <p>Программное обеспечение: - Microsoft Office Professional Plus - Microsoft Windows</p>

**Дополнения и изменения
к рабочей учебной программе по дисциплине
«Общая физическая подготовка»
на 2017/18 учебный год**

Дополнения/ изменения в рабочую программу учебной дисциплины не вносятся (*дисциплина в 2017-2018 учебном году не изучается*).

Дополнения и изменения внес:

Доцент кафедры ЕНГД



О.В Злыгостев

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры ЕНГД.

Протокол № 1 от «30» августа 2017г.

Зав. кафедрой ЕНГД



С.А.Татьяненко

**Дополнения и изменения
к рабочей учебной программе по дисциплине
«Общая физическая подготовка»
на 2018/19 учебный год**

На титульном листе и по тексту рабочей программы учебной дисциплины слова «МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» заменить словами «МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ».

Дисциплина в 2018-2019 учебном году не изучается

Дополнения и изменения внес:
Доцент кафедры ЕНГД



О.В. Злыгостев

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры ЕНГД.

Протокол № 1 от «31» августа 2018г.

Зав. кафедрой ЕНГД



С.А.Татьяненко

Приложение 1

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Общая физическая культура

Направление подготовки: 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств

Профиль: Автоматизация технологических процессов и производств в нефтяной и газовой промышленности

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2	3	4	5
ОК-7 способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать (З 1) цели и задачи общей физической подготовки в системе физического воспитания; современные популярные системы физических упражнений	Не знает цели и задачи общей физической подготовки в системе физического воспитания; современные популярные системы физических упражнений	знает цели и задачи общей физической подготовки в системе физического воспитания; современные популярные системы физических упражнений	Демонстрирует достаточные знания цели и задачи общей физической подготовки в системе физического воспитания; современные популярные системы физических упражнений	в совершенстве знает цели и задачи общей физической подготовки в системе физического воспитания; современные популярные системы физических упражнений
	Уметь (У 1) использовать средства физической культуры для общей физической подготовки в системе физического воспитания; самостоятельно выбирать систему физических упражнений для укрепления здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не умеет использовать средства физической культуры для общей физической подготовки в системе физического воспитания; самостоятельно выбирать систему физических упражнений для укрепления здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	уверенно использовать средства физической культуры для общей физической подготовки в системе физического воспитания; самостоятельно выбирать систему физических упражнений для укрепления здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Уверенно применять средства физической культуры для общей физической подготовки в системе физического воспитания; самостоятельно выбирать систему физических упражнений для укрепления здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	в совершенстве применять средства физической культуры для общей физической подготовки в системе физического воспитания; самостоятельно выбирать систему физических упражнений для укрепления здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Владеть (В 1) средствами общей физической подготовки в системе физического воспитания; методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья, для обес-	Не владеет средствами общей физической подготовки в системе физического воспитания; методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления	уверенно владеет средствами общей физической подготовки в системе физического воспитания; методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления	владеет средствами общей физической подготовки в системе физического воспитания; методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления	хорошо владеет средствами общей физической подготовки в системе физического воспитания; методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2	3	4	5
	печения полноценной социальной и профессиональной деятельности	здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Дополнения и изменения
к рабочей учебной программе по дисциплине
«Общая физическая подготовка»
на 2019/20 учебный год**

Дополнения/ изменения в рабочую программу учебной дисциплины не вносятся (*дисциплина в 2019-2020 учебном году не изучается*).

Дополнения и изменения внес:
Доцент кафедры ЕНГД



О.В. Злыгостев

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры ЕНГД.

Протокол № 1 от «27» августа 2019г.

Зав. кафедрой ЕНГД



С.А. Татьянаенко

Дополнения и изменения
к рабочей учебной программе по дисциплине
«Общая физическая подготовка»
на 2020-2021 учебный год

Дополнения и изменения не вносятся
Дисциплина в 2020-2021 уч.г. не изучается

Дополнения и изменения внес:
канд. пед. наук, доцент



О.В. Злыгостев

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены
на заседании кафедры ЕНГД.

Протокол № 14 от «17» июня 2020 г.

Зав. кафедрой ЕНГД



С.А. Гатяненко