


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждения
высшего образования
«Псковский государственный университет»
(ПсковГУ)

Передовая инженерная школа гибридных технологий в станкостроении
Союзного государства



СОГЛАСОВАНО

Руководитель Передовой
инженерной школы гибридных
технологий в станкостроении
Союзного государства

 Д.В. Гринёв
«28» ноября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе



 А.А. Серебрякова
«28» ноября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.03.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка

Направление подготовки
15.03.02 Технологические машины и оборудование

Профиль ОПОП ВО
«Инжиниринг технологического оборудования»

Форма обучения – очная

Квалификация выпускника – бакалавр

Псков
2023

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании отделения физической культуры и здоровьесбережения, протокол, от «30» октября 2023 г. № 2.

Заведующий отделения
физической культуры и здоровьесбережения



А.В. Момент

«30» октября 2023 г.

Обновление рабочей программы дисциплины

На 20__ / 20__ учебный год:

рабочая программа дисциплины обновлена в соответствии с решением отделения физической культуры и здоровьесбережения, протокол от «__» _____.20__ г. № ____

На 20__ / 20__ учебный год:

рабочая программа дисциплины обновлена в соответствии с решением отделения физической культуры и здоровьесбережения, протокол от «__» _____.20__ г. № ____

На 20__ / 20__ учебный год:

рабочая программа дисциплины обновлена в соответствии с решением отделения физической культуры и здоровьесбережения, протокол от «__» _____.20__ г. № ____

1. Цели и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины Б1.О.03.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка является формирование физической культуры личности и способности направленного использования различных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- формирование осознанного понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- овладение целостной системой знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности в быт, в семье и на производстве для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре учебного плана

Дисциплина Б1.О.03.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка входит в Блок 1. «Дисциплины (модули)» и относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) 15.03.02 Технологические машины и оборудование, профиль «Инжиниринг технологического оборудования».

Дисциплина Б1.О.03.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка изучается в 1 - 6 семестрах и имеет содержательную связь со следующими дисциплинами:

- Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

3.1. Перечень осваиваемых компетенций

В соответствии с требованиями ФГОС ВО 15.03.02 Технологические машины и оборудование, утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.08.2021 №728, и учебным планом по ОПОП ВО 15.03.02 Технологические машины и оборудование, профиль «Инжиниринг технологического оборудования» процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих универсальных компетенций:

Код универсальной компетенции (УК)	Наименование универсальной компетенции выпускника, закрепленной за дисциплиной в учебном плане в соответствии с действующим ФГОС ВО
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

3.2. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине соотнесены со следующими индикаторами достижения компетенций:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника (УК)	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции (ИУК)
Командная работа и лидерство	УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	ИУК 3.1. Знает: принципы и механизмы социального взаимодействия; виды и функции межличностного общения; закономерности осуществления деловой коммуникации; принципы и механизмы функционирования команды как социальной группы
		ИУК 3.2. Умеет: выбирать стратегию социального взаимодействия; осуществлять интеграцию личных и социальных интересов; применять принципы и методы организации командной деятельности
		ИУК 3.3. Владеет: навыками работы в команде, создания команды для выполнения практических задач, участия в разработке стратегии командной работы; навыками эффективной коммуникации в процессе социального взаимодействия
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК 7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни
		ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма
		ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам занятий)	256	48	48	48	48	32	32

В том числе:	-	-	-	-	-	-	-
Лекции, из них:	-	-	-	-	-	-	-
с использованием ЭО и ДОТ (при наличии)	-	-	-	-	-	-	-
практическая подготовка (при наличии)	-	-	-	-	-	-	-
Практические / семинарские занятия, из них:	256	48	48	48	48	32	32
с использованием ЭО и ДОТ (при наличии)	-	-	-	-	-	-	-
практическая подготовка (при наличии)	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы, из них:	-	-	-	-	-	-	-
с использованием ЭО и ДОТ (при наличии)	-	-	-	-	-	-	-
практическая подготовка (при наличии)	-	-	-	-	-	-	-
Другие виды контактной работы (консультации по выполнению курсового проекта (работы), консультации и контроль выполнения самостоятельной работы студента и т.п.)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	71,55	16	15,85	16	15,85	4	3,85
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-	-	-	-
Реферат	-	-	-	-	-	-	-
<i>Другие виды самостоятельной работы (контрольные, домашние задания, и т.п.)</i>	71,55	16	15,85	16	15,85	4	3,85
Промежуточная аттестация в форме зачета (всего)	0,45	-	0,15	-	0,15	-	0,15
в т.ч. контактная работа обучающегося с преподавателем: — зачет	0,45	-	0,15	-	0,15	-	0,15
Общий объем дисциплины: часов зач. ед.	328	64	64	64	64	36	36
	-	-	-	-	-	-	-
в т.ч. контактная работа обучающегося с преподавателем в ходе освоения дисциплины	256,45	48	48,15	48	48,15	32	32,15

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Раздел(ы) онлайн-курса(ов)
Практический раздел.			

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Раздел(ы) онлайн- курса(ов)
1.	Раздел I. Легкая атлетика	<p>Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике.</p> <p>Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики.</p> <p>Виды ходьбы. Виды бега. Специальные беговые упражнения. Техника бега. Прыжковая подготовка. Кроссовая подготовка.</p> <p>Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой</p>	-
2.	Раздел II. Спортивные игры	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	-
2.1	Баскетбол	<p>Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития силы, быстроты, общей скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводки противника, бросков мяча с места и в движении одной и двумя руками; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват, противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства</p>	-
2.2	Волейбол	<p>Занятия включают изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований. Основы судейства</p>	-
2.3	Футбол	<p>Техника безопасности при занятиях футболом. Техника передвижений. Тактика игры. Эстафеты</p>	-

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Раздел(ы) онлайн- курса(ов)
		и подвижные игры с элементами футбола. Правила соревнований и основы судейства	
3.	Раздел III. ППФП	Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта (их целостное применение); оздоровительные силы природы и гигиенические факторы; вспомогательные средства обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП	-
4.	Раздел VI. Плавание	Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Освоение техники способ плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца. Правила соревнований и основы судейства	-

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам занятий), часов				СРС час.	Всего час.
		Лекции	Практ. зан.	Лаб. заня тия	Другие виды контакт. работы		
1 семестр 64 часа							
1.	Легкая атлетика	-	20	-	-	8	28
2.	Баскетбол	-	20	-	-	6	26
3.	ППФП	-	8	-	-	2	10
2 семестр 64 часа							
4.	Волейбол	-	20	-	-	6	26
5.	Футбол	-	6	-	-	2	8
6.	ППФП	-	4	-	-	2	6
7.	Легкая атлетика	-	18	-	-	5,85	23,85
	Зачет	-	-	-	0,15	-	0,15
3 семестр 64 часа							
8.	Легкая атлетика	-	20	-	-	8	28
9.	ППФП	-	8	-	-	2	10
10.	Волейбол	-	20	-	-	6	26
4 семестр 64 часа							
11.	Плавание	-	10	-	-	2	12
12.	Волейбол	-	20	-	-	8	28
13.	Легкая атлетика	-	20	-	-	5,85	23,85
	Зачет	-	-	-	0,15	-	0,15
5 семестр 36 часов							
14.	Волейбол	-	14	-	-	1	15
15.	Баскетбол	-	12	-	-	2	14
16.	ППФП		6	-	-	1	7

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам занятий), часов				СРС час.	Всего час.
		Лекции	Практ. зан.	Лаб. заня тия	Другие виды контакт. работы		
6 семестр 36 часов							
17.	Волейбол	-	16	-	-	1,85	13,85
18.	Легкая атлетика	-	8	-	-	1	9
19.	ППФП	-	8	-	-	1	9
	Зачет	-	-	-	0,15	-	0,15
	Итого:	-	256	-	0,45	71,55	328
Итого контактная работа		256,45				-	-

6. Лабораторный практикум – не предусмотрен.

7. Практические занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Часов с ЭО и ДОТ	Всего часов
I семестр				64
I. Легкая атлетика				20
1.	I	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	-	2
2.	I	Виды ходьбы, виды бега, специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики.	-	2
3.	I	Входные тесты по легкой атлетике. Бег-500м, прыжки в длину с места.	-	2
4.	I	Входные тесты по легкой атлетике. Бег 100м (д.), 2000м (ю.). Упражнения на силу мышц брюшного пресса.	-	2
5.	I	Обучение техники бега на короткие дистанции.	-	2
6.	I	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	-	2
7.	I	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Общефизическая подготовка.	-	2
8.	I	Техника высокого старта. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости.	-	2

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Часов с ЭО и ДОТ	Всего часов
9.	I	Контрольные тесты	-	4
II. Баскетбол				20
1.	II	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Обучение технике передвижений по площадке: бег приставными шагами, боком, спиной. Обучение остановкам. Развитие ловкости.	-	2
2.	II	Обучение ловле и передачам мяча двумя руками от груди. Подвижные игры с элементами баскетбола.	-	2
3.	II	Обучение ведению мяча. Упражнения для развития прыгучести. Эстафета.	-	2
4.	II	Обучение передачи мяча одной рукой от плеча. Совершенствование передач мяча двумя руками от груди и ловле мяча. Упражнения для развития быстроты.	-	2
5.	II	Повороты на месте без мяча и с мячом. Ведение мяча в движении. Упражнения для развития ловкости и силы.	-	2
6.	II	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Комплексное развитие двигательных качеств.	-	2
7.	II	Обучение броскам после двух шагов. Ведение, повороты в движении. Развитие ловкости и гибкости. Игры с элементами баскетбола.	-	2
8.	II	Штрафные броски. Игра в защите и в нападении. Двусторонняя игра, комплексное развитие двигательных качеств.	-	2
9.	II	Прием контрольных нормативов по практическим занятиям.	-	2
III. ППФП				8
1.	III	Проведение эстафет. Развитие двигательных качеств.	-	4
2.	III	Круговая тренировка.	-	2
3.	III	Подвижные игры.	-	2
Самостоятельная работа				16
II семестр				64

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Часов с ЭО и ДОТ	Всего часов
IV. Волейбол				20
1.	IV	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. Обучение перемещениям в волейболе. Развитие прыгучести.	-	2
2.	IV	Обучение техническим приемам в волейболе. Верхняя передача. Подвижные игры с элементами волейбола.	-	2
3.	IV	Обучение техническим приемам в волейболе. Нижний прием-передача. Развитие ловкости.	-	2
4.	IV	Обучение техническим приемам в волейболе. Поддачи: нижняя прямая (боковая), верхняя прямая. Упражнения для развития быстроты.	-	2
5.	IV	Обучение технике нападения. Упражнения для ловкости и силы.	-	2
6.	IV	Обучение технике защиты. Обучение защитной стойки волейбола, скоростные перемещения вдоль сетки. Обучение приему снизу.	-	2
7.	IV	Обучение технике защиты. Обучение приему сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	-	2
8.	IV	Обучение технике нападающего удара и блокирования мяча. Развитие прыгучести.	-	2
9.	IV	Обучение технике игры в нападении. Обучение технике игры в защите. Двусторонняя игра.	-	2
10.	IV	Контрольные тесты.	-	2
V. Футбол				6
1.	V	Техника безопасности на занятиях по футболу. Обучение передвижениям, остановкам, поворотам, прыжкам, ударам по мячу, ведению и обводке мяча с помощью финтов. Техника игры в защите. Развитие гибкости.	-	2

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Часов с ЭО и ДОТ	Всего часов
2.	V	Техника игры в нападении. Развитие выносливости. Техника игры вратаря – ловля нижних мячей, полуввысоких, высоких. Отбивание мяча. Двусторонняя игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	-	2
3.	V	Прием контрольных нормативов.	-	2
I. Легкая атлетика				18
1.	I	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие быстроты.	-	2
2.	I	Совершенствование техники стайерского бега. Развитие аэробной выносливости.	-	2
3.	I	Совершенствование техники бега по прямой и по виражу. Развитие скоростно-силовых качеств.	-	2
4.	I	Совершенствование техники финишного бега. Развитие специальных скоростно-силовых качеств.	-	2
5.	I	Совершенствование ритмо-скоростной структуры бега. Комплексное развитие двигательных навыков.	-	2
6.	I	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	-	2
7.	I	Кроссовая подготовка.	-	2
8.	I	Тестирование физической подготовленности. Прыжок в длину с места, кросс (1000м – юноши, 500м - девушки).	-	2
9.	I	Тестирование физической подготовленности. Подтягивание на высокой перекладине – юноши; сгибание и разгибание рук в упоре лежа – девушки; бег – 100м.	-	2
III. ППФП				4
1.	III	Круговая тренировка. Комплексное развитие двигательных качеств.	-	2
2.	III	Подвижные игры. Проведение эстафет.	-	2
Самостоятельная работа				16
III семестр				64

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Часов с ЭО и ДОТ	Всего часов
I. Легкая атлетика				20
1.	I	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	-	2
2.	I	Виды ходьбы, виды бега, специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	-	2
3.	I	Входные тесты по легкой атлетике. Бег-500м, прыжки в длину с места.	-	2
4.	I	Входные тесты по легкой атлетике. Бег 100м (д.), 2000м (ю.). Упражнения на силу мышц брюшного пресса.	-	2
5.	I	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	-	2
6.	I	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	-	2
7.	I	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Общефизическая подготовка.	-	2
8.	I	Техника высокого старта. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости.	-	2
9.	I	Контрольные тесты.	-	4
III.ППФП				8
1.	III	Проведение эстафет. Развитие двигательных качеств.	-	4
2.	III	Круговая тренировка.	-	2
3.	III	Подвижные игры.	-	2
IV.Волейбол				20
1.	IV	Стойка волейболиста. Совершенствование техники перемещений в волейболе. Развитие прыгучести.	-	2
2.	IV	Верхняя передача. Подвижные игры с элементами волейбола.	-	2
3.	IV	Нижняя передача. Развитие ловкости.	-	2
4.		Поддачи: нижняя прямая (боковая), верхняя прямая. Упражнения для развития быстроты.	-	2
5.	IV	Технико-тактические действия в нападении. Упражнения для ловкости и силы.	-	2

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Часов с ЭО и ДОТ	Всего часов
6.	IV	Технико-тактические действия в защите. Защитная стойка волейболиста, перемещения вдоль сетки. Прием снизу.	-	2
7.	IV	Совершенствование техники блокирования мяча. Развитие прыгучести.	-	2
8.	IV	Техника игры в нападении. Двусторонняя игра.	-	2
9.	IV	Техника игры в защите. Двусторонняя игра.	-	2
10.	IV	Контрольные тесты.	-	2
Самостоятельная работа				16
IV семестр				
VI.Плавание				8
1.	VI	Требования по технике безопасности на занятиях в бассейне. Упражнения по освоению с водой. Изучение техники плавания способом кроль на груди и на спине. Изучение техники движений рук способом плавания брасс.	-	2
2.	VI	Изучение техники движений ног способом плавания брасс. Изучение техники выполнения старта.	-	2
3.	VI	Изучение техники выполнения старта способом кроль на спине. Изучение техники выполнения поворота способом плавания брасс.	-	2
4.	VI	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и на спине. Обучение технике поворота при плавании способом кроль на спине.	-	4
IV. Волейбол				20
1.	IV	Совершенствование техники перемещений в волейболе. Развитие прыгучести. Двусторонняя игра.	-	2
2.	IV	Совершенствование техники нападения. Нападающий удар. Подвижные игры с элементами волейбола.	-	2
3.	IV	Совершенствование техники игры в защите. Нижний прием. Блокирование. Развитие	-	2

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Часов с ЭО и ДОТ	Всего часов
		ловкости. Правила соревнований и основы судейства.		
4.	IV	Совершенствование технических приемов в волейболе. Поддачи: нижняя прямая (боковая), верхняя прямая. Упражнения для развития быстроты. Двусторонняя игра.	-	2
5.	IV	Совершенствование техники защиты. Совершенствование защитной стойки волейбола, скоростные перемещения вдоль сетки. Совершенствование приема снизу. Развитие силы. Двусторонняя игра.	-	4
6.	IV	Совершенствование техники защиты. Совершенствование приема сверху. Подвижные игры с элементами волейбола. Двусторонняя игра.	-	4
7.	IV	Двусторонняя игра. Правила соревнований и основы судейства.	-	2
8.	IV	Контрольные тесты.	-	2
I. Легкая атлетика				20
1.	I	Специальные легкоатлетические беговые упражнения.	-	2
2.	I	Совершенствование технике бега на короткие дистанции	-	2
3.	I	Специальные упражнения бегуна. Развитие быстроты.	-	2
4.	I	Совершенствование технике высокого старта.	-	2
5.	I	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	-	2
6.	I	Бег по пересеченной местности.	-	2
7.	I	Беговая подготовка. Развитие выносливости.	-	4
8.	I	Контрольные тесты.	-	4
Самостоятельная работа				16
		V семестр		36
IV. Волейбол				14

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Часов с ЭО и ДОТ	Всего часов
1.	IV	Двусторонняя игра. Основы судейств Совершенствование технических приемов в волейболе.	-	2
3.	IV	Совершенствование технических приемов в волейболе. Развитие ловкости. Двусторонняя игра. Основы судейства.	-	2
4.	IV	Тактические действия игры в нападении. Упражнения для развития быстроты. Двусторонняя игра. Основы судейства.	-	4
5.	IV	Тактические действия игры в защите. Упражнения для развития быстроты. Двусторонняя игра. Основы судейства.	-	4
6.	IV	Контрольные тесты.	-	2
II. Баскетбол				12
1.	II	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники передвижений по площадке: бег приставными шагами, боком, спиной. Развитие ловкости.	-	2
2.	II	Совершенствование технических приемов в баскетболе. Двусторонняя игра. Основы судейства.	-	2
3.	II	Совершенствование техники бросков с места. Ведение, повороты в движении. Двусторонняя игра. Основы судейства.	-	2
4.	II	Совершенствование броскам после двух шагов. Развитие ловкости и гибкости.	-	2
5.	II	Штрафные броски. Игра в защите и в нападении. Двусторонняя игра. Основы судейства.	-	2
6.	II	Двусторонняя игра, комплексное развитие двигательных качеств.	-	2
III. ППФП				6
1.	III	Проведение эстафет. Развитие двигательных качеств.	-	2
2.	III	Круговая тренировка.	-	2
3.	III	Подвижные игры.	-	2
Самостоятельная работа				4

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Часов с ЭО и ДОТ	Всего часов
		VI семестр		36
IV. Волейбол				16
1.	IV	Двусторонняя игра. Основы судейств Совершенствование технических приемов в волейболе.	-	2
2.	IV	Совершенствование технических приемов в волейболе. Развитие ловкости. Двусторонняя игра. Основы судейства.	-	4
3.	IV	Тактические действия игры в нападении. Упражнения для развития быстроты. Двусторонняя игра. Основы судейства.	-	4
4.	IV	Тактические действия игры в защите. Упражнения для развития быстроты. Двусторонняя игра. Основы судейства.	-	4
5.	IV	Контрольные тесты.	-	2
I. Легкая атлетика				8
1.	I.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование технике высокого старта.	-	2
2.	I.	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	-	2
3.	I.	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести.	-	2
4.	I.	Прием контрольных нормативов.	-	2
III. ППФП				8
1.	III	Проведение эстафет. Развитие двигательных качеств.	-	2
2.	III	Развитие выносливости.	-	2
3.	III	Круговая тренировка.	-	2
4.	III	Подвижные игры.	-	2

8. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые проекты (работы) не предусмотрены учебным планом.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература, в т.ч. из ЭБС:

1. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117> (дата обращения: 04.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794> (дата обращения: 04.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Стриханов М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859> (дата обращения: 19.01.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

б) дополнительная литература, в т.ч. из ЭБС:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е.В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517434> (дата обращения: 19.01.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А.В. Зюкин, В.С. Кунарев, А.Н. Дитятин [и др.]; под редакцией А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html> (дата обращения: 04.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации. Москва: Юрайт, 2015. — 493 с. — ISBN 978-5-9916-5470-8.

4. Шулятьев В.М. Физическая культура студента: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. — Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. — 288 с. — ISBN 978-5-209-04347-8. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/22227.html> (дата обращения: 04.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

в) перечень информационных технологий:

1. Операционная система: Windows 7 (и выше)
2. Веб-браузеры: Яндекс, Google Chrome, Mozilla Firefox.
3. Прикладные программы: 7-zip, LibreOffice или MS Office, Adobe: Acrobat Reader, DJVU Reader (лицензия GPL).

г) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека.
2. <https://e.lanbook.com/> – Электронно-библиотечная система издательства Лань
3. <http://www.studentlibrary.ru/> – Электронно-библиотечная система «Консультант студента»
4. <http://www.iprbookshop.ru/> – Электронно-библиотечная система «IPR SMART»
5. <https://urait.ru/> – Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ»

д) перечень ЭО и ДОТ (онлайн-курсов):

При необходимости предусмотрено использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в системе LMS Moodle (<http://do3.pskgu.ru>).

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта	Перечень основного оборудования
1.	180000, Псковская область, г. Псков, ул. Л. Толстого, д. 6, этаж - 2, помещение № 3, площадь 724,9 кв.м	Спортивный зал, помещение для практических занятий	Шведская стенка 2 шт., щит баскетбольный 4 шт., комплект для волейбола 1 шт., скамейка гимнастическая 6 шт., маты гимнастические 10 шт., мяч 31 шт., скакалки гимнастические 32 шт
2.	180000, Псковская область, г. Псков, ул. Л. Толстого, д. 6, этаж - 2, помещения № 7,8,9, площадь 9,9 кв.м	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Специальная мебель, стеллажи для хранения
3.	180000, Псковская область, г. Псков, ул. Плехановский посад, д. 25, помещение № 37, площадь 628,7 кв.м	Бассейн, помещение для практических занятий.	Доски для плавания 18 шт.
4.	180000, Псковская область, г. Псков, ул. Л. Толстого, д. 6а, этаж - 1, помещение № 40-41, площадь 14,2 кв.м	Учебная аудитория № 100а для проведения самостоятельной работы, индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ	Учебная мебель, в том числе специализированная учебная мебель для инвалида и лица с ОВЗ; помещение оснащено персональным компьютером с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде университета. 1) Операционная система Windows7

№ п/п	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта	Перечень основного оборудования
			2) Веб-браузеры: Яндекс, Google Chrome, Mozilla Firefox 3) LibreOffice 4) Adobe Acrobat Reader 5) 7-zip
5.	180000, Псковская область, г. Псков, ул. Л. Толстого, д. 4, этаж - 2, помещение № 11, площадь 63,8 кв.м	Учебная аудитория № 25 – электронный читальный зал для самостоятельной работы	Учебная мебель; 12 компьютеров с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде университета комплект лицензионного программного обеспечения. 1) Windows 7 Pro Russian (OLP NL Academic Edition Legalization Get Genuine, ООО «БалансСофт Проекты» Договор № 1301 от 26.12.2017) - бессрочно 2) 7-zip – свободная лицензия GPL 3) AdobeReader – свободное ПО 4) LibreOffice – свободная лицензия LGPL 5) Mozilla Firefox (Свободная лицензия MOZILLA PUBLIC LICENSE)

11. Методическое обеспечение дисциплины

11.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Учебный процесс дисциплины Б1.О.03.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка предусматривает практическую и контрольную направленность воздействия с целью формирования у студентов системы научно-практических знаний, умений и навыков по физической культуре.

Внеучебные занятия организуются в форме выполнения физических и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня; массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Практический раздел предусматривает повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование и совершенствование профессионально важных качеств, овладения средствами и методами физкультурной и спортивной деятельности, приобретение опыта самостоятельного целенаправленного использования средств физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности.

Учебный материал дисциплины состоит из практического и контрольного разделов, а также индивидуальных дополнительных занятий и консультаций; самостоятельных занятий по заданию преподавателя.

Практический раздел включает в себя освоение двигательных умений и навыков в базовых видах спорта: легкая атлетика, спортивные игры, плавание, ППФП.

Занятия легкой атлетикой повышают уровень функциональных и двигательных способностей, направленно формируют двигательные качества и свойства личности.

Спортивные игры способствуют командному взаимодействию, взаимопомощи, формируют двигательные навыки, отличающиеся большой подвижностью, динамичностью, самостоятельностью.

Плавание формирует навыки комплексного развития физических и специальных качеств, спортивных и прикладных навыков.

ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) объединяет все разделы программы, выполняет связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Для организации проведения практических занятий студенты распределяются в группы с учетом пола, физического развития, физической подготовленности и отнесения к функциональным группам по состоянию здоровья.

Выделяются следующие функциональные группы:

- 1 группа: возможны занятия физической культурой (в том числе в организациях), участие в массовых спортивных соревнованиях, занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки без ограничений;
- 2 группа: возможны занятия физической культурой (в том числе в организациях), занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в массовых спортивных соревнованиях;
- 3 группа: возможны только занятия физической культурой (в том числе в организациях) со значительными ограничениями физических нагрузок;
- 4 группа: возможны только занятия лечебной физической культурой.

Распределение студентов по группам проводится кафедрой физической культуры и здоровьесбережения в начале каждого учебного года на основании:

- медицинской справки о состоянии здоровья с указанием функциональной группы в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н, заверенной и поставленной на учет во врачебном пункте Университета с указанием распределения по группам здоровья.

Студенты не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются.

Дисциплина полностью или частично может быть реализована дистанционно. Проведение текущей и промежуточной аттестации также возможно с применением дистанционных образовательных технологий.

Применение дистанционных образовательных технологий регламентируется локальными нормативными актами университета.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

При изучении дисциплины Б1.О.03.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка самостоятельная работа студентов представляет выполнение следующих видов работ:

- подготовку к практическим занятиям;
- подготовку сообщений и докладов по различным темам;

- написание рефератов;
- ведение дневника самоконтроля;
- выполнение комплексов физических упражнений гигиенической и тренировочной направленности;
- составление и выполнение комплексов упражнений профессионально-прикладной физической подготовки с учетом будущей профессии.

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный срок, выполняют методико-практические задания по каждому учебному блоку (написание рефератов, подготовка докладов, презентаций, проектов по темам теоретического практического разделов программы, составление и проведение комплексов упражнений). Студенты должны своевременно получить задание и выполнить его в установленные сроки.

11.3. Контрольный раздел

Материал данного раздела направлен на осуществление дифференцированного и объективного учета процесса и результатов учебной деятельности студентов. В данном разделе посредством контрольных занятий, зачетов обеспечивается оперативный, текущий, итоговый контроль, что дает возможность провести комплексную оценку знаний, методических и практических умений, выявить общую физическую подготовленность студента, его психофизическую готовность к профессиональной деятельности.

Итоговая аттестация 2, 4, 6 семестр – зачет, проводится в форме выполнения студентом практического раздела программы по общефизической и спортивно-технической подготовке по видам спорта.

Критерием эффективности освоения учебного материала студентом является рейтинговая оценка результатов, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Студенты, занимающиеся и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования.

По решению кафедры в контрольный раздел дисциплины Б1.О.03.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка могут быть введены дополнительные зачетные требования или внесены изменения.

Критерием успешности освоения учебного материала является рейтинговая оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы.

Шкала оценки посещаемости занятий по дисциплине Б1.О.03.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка:

Посещаемость в процентах	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Традиционная оценка	зачтено		не зачтено							

Посещаемость – самый большой фактор набора баллов. Посещаемость менее 90 % (без уважительной причины) оценивается как 0 баллов соответственно.

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный срок, пишут реферат по теме, связанной с характером заболевания и сдают зачет по методическому и теоретическому разделам программы.

Примерная тематика рефератов:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека.
3. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, основные понятия.
4. Особенности методики самостоятельных занятий при различных заболеваниях (по диагнозу студента).
5. Системы физического воспитания, их функции и основные направления.
6. Критерии и способы оценки физической подготовленности, комплексного контроля и самоконтроля физического состояния студентов.
7. Здоровье в системе общечеловеческих ценностей.
8. Физическая культура и спорт – составные части образовательного и воспитательного процесса.
9. Современные направления в системе оздоровительной физической культуре и их характеристика.
10. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью и самоконтроль во время этих занятий.

Учебные занятия проводятся в форме:

- обязательных практических и контрольных;
- самостоятельных занятий по заданию и с периодическим контролем преподавателя.

12. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации обучающихся

Фонд оценочных средств (далее ФОС) промежуточной аттестации состоит из открытой и закрытой частей.

Открытая часть ФОС промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) включается в раздел «Фонд оценочных средств промежуточной аттестации обучающихся» рабочей программы дисциплины (модуля).

Закрытая часть ФОС промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) разрабатывается в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет», утвержденным приказом ректора ПсковГУ, и является отдельным приложением к рабочей программе дисциплины (модуля), обеспечивает проведение контрольных мероприятий в ходе экзаменационной сессии, а также проверку остаточных знаний, умений и сформированности компетенций обучающихся.

12.1. Перечень компетенций и этапов их формирования

Конечными результатами освоения дисциплины являются следующие компетенции:

Код универсальной компетенции (УК)	Наименование универсальной компетенции выпускника, закрепленной за дисциплиной в учебном плане в соответствии с действующим ФГОС ВО
УК–3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
УК–7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Этапы формирования компетенций представлены в приложении 5.1 к основной профессиональной образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование, профиль подготовки «Инжиниринг технологического оборудования».

Описание индикаторов достижения компетенций, критериев оценивания компетенций, шкалы оценивания представлены в приложении 5.2 к основной профессиональной образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование, профиль подготовки «Инжиниринг технологического оборудования».

Оценка выполнения тестов ОФП и СФП

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	удовлетворительно	хорошо	отлично
Средняя оценка тестов в баллах	2,0	3,0	3,5

Приложение 1.

[illegible]

Вес до 70 кг	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15					
Вес более 70 кг	10,35	11,20	11,50	12,40	13,15					
Бег 3000 м (мин, сек)						12,00	12,35	13,10		
Вес до 85 кг						12,30	13,10	13,50	13,5	14,3
Вес более 85						0	0	0	14,4	15,3

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (мужчины и женщины):

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжок в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени)
7. Упражнения с мячом.
8. Упражнения на гибкость.
9. Упражнения со скакалкой.

Контрольные нормативы для девушек, отнесенных к 3 и 4 функциональной группе:

№	Тесты	Баллы				
		«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	4	6	8	10	12
2	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине руки за головой (кол-во раз)	10	15	20	30	40
3	Прыжок в длину с места (см)	110	120	130	140	160

Контрольные нормативы для юношей, отнесенных к 3 и 4 функциональной группе:

№	Тесты	Баллы				
		«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Подтягивание на (кол-во раз)	3	5	8	10	12
2	Угол (кол-во раз)	4	6	8	10	12
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	180	210

13. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями учебный процесс осуществляется в соответствии с Положением о порядке организации и осуществления образовательной деятельности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по образовательным программам среднего профессионального, высшего и дополнительного образования в ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет».

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ПсковГУ порядок освоения дисциплины установлен на основании соблюдения принципов здоровьесбережения. Для студентов с ограничениями движения возможно проведение занятий по настольным, интеллектуальным видам спорта. Студенты с нарушениями слуха и зрения могут выбрать подвижные занятия адаптивной физкультурой на открытом воздухе или в спортивных залах, а также занятия на тренажерах общеукрепляющей направленности.

Преподавателями кафедры «Физической культуры и здоровьесбережения» разрабатывается комплекс специальных занятий, направленных на развитие, укрепление и поддержание здоровья.

Разработчики:

Старший преподаватель отделения
физической культуры
и здоровьесбережения, ПсковГУ



О.В. Муштукова

Эксперты:

Комитет по спорту
Псковской области

Зам начальника отдела по
спортивной работе



С.М. Польская

Комитет по спорту
Псковской области

Зам начальника отдела по
спортивной работе



Е.В. Агаркова

