

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 26.04.2024 09:29:22  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН

 М. Л. Белоножко

«30» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины:

Общая физическая подготовка

направление подготовки: 37.03.02 Конфликтология

направленность (профиль): Организационно-управленческие конфликты

форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология направленность (профиль): Организационно-управленческие конфликты к результатам освоения дисциплины «Общая физическая подготовка».

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

Заведующий кафедрой  
Физического воспитания



\_\_\_\_\_ В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой  
«30» августа 2021 г.



\_\_\_\_\_ М.Л. Белоножко



Рабочую программу разработал:  
Захарова А.В. старший преподаватель

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся совершенствование физических качеств, средствами физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, направленных на всестороннее и гармоничное развитие личности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, повышения функциональной устойчивости и адаптивных ресурсов организма к неблагоприятным условиям труда.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её 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;
- создания базы для специальной физической подготовленности к конкретному виду деятельности, 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

1. Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту части Блока 1 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания:

- основы общей физической подготовки и здорового образа жизни.
- системность научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности.

умения:

- планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
- проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля;
- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.

владение:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре.
- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического самосовершенствования.

Содержание дисциплины служит основой для освоения дисциплин «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 индикаторов достижения компетенций (ИДК)	Результаты обучения по дисциплине
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать 31. социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности Знать 32. методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Уметь У1. использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Уметь.У2. укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма;

	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека
		Владеть В1. опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием
		УК-7. 3.7.4 <b>Знать:</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
		Знать 33. принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности
		Знать 34. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
		Уметь У3. организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности
		Владеть В2. способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
очная	1/2	-	68	-	-	зачет
очная	2/3	-	68	-	-	зачет
очная	2/4	-	64	-	4	зачет
очная	3/5	-	68	-	2	зачет
очная	3/6	-	48	-	6	зачет

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

2 семестр

Таблица 5.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб				
1	1	Легкая атлетика	-	15	-	-	15	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных

									нормативов) Составление комплекса на координацию Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
5	5	Футбол	-	9	-	-	9	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
6	6	Плавание	-	7	-	-	7	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности
7	7	Настольный теннис	-	7	-	-	7	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
8	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-.7.2.	Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	68	-	-	68	X	X

### 3 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб				
1	1	Легкая атлетика	-	13	-	-	13	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на координацию

									Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
5	5	Футбол	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
6	6	Плавание	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности
7	7	Настольный теннис	-	9	-	-	9	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
8	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-.7.2.	Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	68	-	-	68	X	X

#### 4 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб				
1	1	Легкая атлетика	-	12	-	-	13	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на координацию Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)

3	3	Волейбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
5	5	Футбол	-	7	-	2	9	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
6	6	Плавание	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности
7	7	Настольный теннис	-	7	-	2	9	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
8	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-.7.2.	Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	64	-	4	68	X	X

### 5 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб				
1	1	Легкая атлетика	-	12	-	-	13	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на координацию Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
5	5	Футбол	-	10	-	-	8	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта



									спорта
6	6	Плавание	-	8	-	2	10	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности
7	7	Настольный теннис	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
8	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-.7.2.	Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	68	-	2	70	X	X

6 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб				
1	1	Легкая атлетика	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на координацию Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Волейбол	-	7	-	-	7	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
4	4	Баскетбол	-	7	-	-	7	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
5	5	Футбол	-	6	-	-	6	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
6	6	Плавание	-	5	-	4	9	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности
7	7	Настольный теннис	-	5	-	2	7	УК-7.1. УК-.7.2.	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
8	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1.	Сдача текущих и контрольных

							УК-.7.2.	нормативов
	Итого:	-	48	-	6	54	X	X

- заочная форма обучения (ЗФО): не реализуется.
- очно-заочная форма обучения (ОЗФО): не реализуется.

## 5.2. Содержание дисциплины.

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

#### **Раздел 1. Легкая атлетика.**

**Вводная часть.** 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.

#### **Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

Основные термины и понятия (производственная физкультура, комплексы для работников разных профессий, производственная физкультура в учебное и внеучебное время. Профессиональная физическая подготовка для студентов, обучающихся в (строители, экономисты, проектировщики, менеджеры, дорожники, 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.

#### **Раздел 3. Волейбол.**

Основные термины и понятия (самостоятельные занятия, комплексы физических упражнений, нормы двигательной активности, особенности женского организма). Основные формы и организация самостоятельных занятий, их планирование. Психофизическая рекреация в периоды экзаменационных сессий.

#### **Раздел 4. Баскетбол.**

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Основы врачебного контроля и самоконтроля. Оценка состояния здоровья. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития,

телосложения, функционального состояния организма, динамики физической подготовленности.

### **Раздел 5. Футбол.**

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Основы врачебного контроля и самоконтроля. Оценка состояния здоровья. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, динамики физической подготовленности.

### **Раздел 6. Плавание.**

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, нормограмма). Способы спасения утопающих. Оказание первой помощи на воде.

### **Раздел 7. Настольный теннис.**

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, нормограмма). Психофизическая рекреация в периоды экзаменационных сессий.

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

##### **Лекционные занятия**

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

##### **Практические занятия**

#### **2 семестр**

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	3	Бег на короткие дистанции – скоростное качество
2		3	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
3		3	Отжимания от пола – силовое качество
4		3	Подтягивания – силовое качество
5		3	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	4	Координация движения рук и точность линейного глазомера
7		3	Общая выносливость
8		3	Мышечная сила
9	3	5	Двигательно-координационная подготовка
10		5	Техника владения мячом
11	4	5	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		5	Стойка баскетболиста. Техника передвижений

13	5	4	Техника владения мячом, пасы
14		5	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
15	6	4	Техническая подготовка
16		3	Общеспортивная подготовка
17	7	4	Основы техники и тактики игры
18		3	Основы методики обучения техники
Итого:		68	X

### 3 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	2	Бег на короткие дистанции – скоростное качество
2		3	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
3		3	Отжимания от пола – силовое качество
4		3	Подтягивания – силовое качество
5		2	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	3	Точность мышечно-суставного чувства
7		3	Общая выносливость
8		4	Мышечная сила
9	3	5	Двигательно-координационная подготовка
10		5	Обучение стойкам и перемещениям
11	4	5	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		5	Стойка баскетболиста. Техника передвижений
13	5	4	Техника владения мячом, пасы
14		4	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
15	6	4	Обучение технике плавания кролем на груди
16		4	Обучение технике плавания кролем на спине
17	7	4	Основная стойка и передвижения
18		5	Основы техники набивание мяча
Итого:		68	X

### 4 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	3	Бег на средние дистанции
2		3	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
3		2	Отжимания от пола – силовое качество
4		2	Подтягивания – силовое качество
5		2	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	3	Сила и подвижность нервных процессов
7		4	Общая выносливость
8		3	Мышечная сила

9	3	4	Двигательно-координационная подготовка
10		6	Обучение техники подачи и приема мяча с подачи
11	4	4	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		6	Техника овладения мячом. Техника бросков
13	5	4	Техника владения мячом, пасы
14		3	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
15	6	4	Обучение техники плавания способом «Брасс»
16		4	Общефизическая подготовка
17	7	4	Основная стойка и стойки для удара справа и слева
18		3	Основы методики обучения подачи мяча
Итого:		64	X

### 5 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	4	Бег на длинные дистанции
2		4	Отжимания от пола – силовое качество
3		4	Подтягивания – силовое качество
4	2	5	Общая выносливость
5		5	Статическая выносливость мышц
6	3	5	Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка
7		5	Техника верхней передачи мяча
8	4	5	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
9		5	Стойка баскетболиста. Техника передвижений
10	5	5	Техника владения мячом, пасы
11		5	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
12	6	4	Обучение техники плавания способом «Баттерфляй»
13		4	Общефизическая подготовка
14	7	4	Основы техники передвижения
15		4	Основы техники хватки ракетки
Итого:		68	X

### 6 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	4	Инструкторская и судейская практика
2		3	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
5		3	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	4	Точность мышечно-суставного чувства
7		4	Общая выносливость
9	3	4	Двигательно-координационная подготовка

10		3	Техника владения мячом
11	4	3	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		4	Инструкторская и судейская практика
13	5	3	Техника владения мячом, пасы
14		3	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
	6	5	Прикладное плавание
15	7	5	Организаторские умения
Итого:		48	X

### Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

### Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СРС
		Очная форма обучения		
1	5	2	Техника вратарей	Изучение теоретического материала по разделу
2	6	3	Техника стартов и поворотов в плавании	Комплекс упражнений
3		3	Правила поведения на воде, оказание первой помощи	
4	7	2	Техника стартов и поворотов в плавании	Изучение теоретического материала по разделу
5		2	Судейства по настольному теннису	
Итого:		12	X	

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: работа в малых группах (практические занятия).

### 6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

### 7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

### 8. Оценка результатов освоения дисциплины

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 очной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	10
2	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	5
3	Составление комплекса на скоростно-силовые способности	5
ИТОГО за первую текущую аттестацию:		0 – 20
2 текущая аттестация		
4	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	15
5	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	10
6	Составление комплекса на координацию	5
ИТОГО за вторую текущую аттестацию:		0 – 30
3 текущая аттестация		
8	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	20
9	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	10
10	Участие в спортивно – массовых мероприятиях (ГТО)	10
11	Судейства по избранному виду спорта	10
ИТОГО за третью текущую аттестацию:		0 – 50
<b>Всего:</b>		<b>0 – 100</b>

## 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:

1. Единое окно доступа к ЭБС ТИУ [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.lib.tyuiu.ru>

2. Web-каталог Библиотечно-издательского комплекса ТИУ [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.webirbis.tsogu.ru>

3. Интернет-ресурсы:

- <http://www.gto-normy.ru>
- <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
- <http://tpfk.infosport.ru>
- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>
- [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set)

4. Полнотекстовая база данных ТИУ [Электронный ресурс]: URL: <http://www.elib.tyuiu.ru>

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

- Microsoft Office Professional Plus;

- Windows .

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

Наименование	Кол-во	Назначение
<b>I. Перечень оборудования для практических занятий</b>		
<b>Спортивный зал волейбольный №2</b>		
Волейбольные мячи	30	Для игры в волейбол
Сетка волейбольная	1	
Стойки волейбольные	2	
Антенна волейбольная	1	
Вышка судейская	2	
Стенка гимнастическая	17	Для выполнения упражнений возле стенки
Скамья гимнастическая	4	Для выполнения упражнений на скамье
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
<b>Спортивный зал баскетбольный №1</b>		
Баскетбольные мячи	30	Для игры в баскетбол
Ферма баскетбольная	2	
Корзина баскетбольная	4	
Трибуны	4	Для наблюдения за игрой
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
<b>Плавательный бассейн</b>		
Ванна	1	Для проведения учебных занятий
Доска для плавания	25	Для обучения плаванию, выполнения специальных упражнений.
Раздевалки	2	Для переодевания
Санитарные комнаты	2	Для приема санитарно-гигиенических процедур до и после занятий
Душевые комнаты	6	
<b>III. Лицензионное программное обеспечение</b>		
Microsoft Office Professional Plus; Windows 7.		
<b>IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.</b>		
Санитарные комнаты	5	Для приема санитарно-гигиенических процедур после занятий
Душевые комнаты	4	
Раздевалки	4	Для переодевания

## 11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

На практических занятиях обучающиеся изучают методику и выполняют типовые задания. Для эффективной работы обучающиеся должны иметь спортивную форму и соответствующие медицинскую справку о допуске к занятиям физической культуре и спорту. В процессе подготовки к практическим занятиям обучающиеся могут прибегать к консультациям преподавателя!



Задания на выполнение типовых расчетов на практических занятиях обучающиеся получают индивидуально. Порядок выполнения типовых заданий изложены в следующих методических указаниях:

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие для подготовки к практическим занятиям для студентов инженерно-технических ВУЗов.
2. Методические указания по подготовке к сдаче норм ГТО.
3. Методические указания для подготовки к практическим занятиям по баскетболу.

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

Дисциплина: **Общая физическая подготовка**

Код, направление подготовки: 37.03.02 Конфликтология

Направленность (профиль): Организационно-управленческие конфликты

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать 31. социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Не знает социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Демонстрирует знание социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Демонстрирует достаточные знания социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Демонстрирует исчерпывающие знания социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности
		Знать 32. методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не знает методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Демонстрирует знание методов сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Демонстрирует достаточные знания методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Демонстрирует исчерпывающие знания методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		Уметь У1. использовать творчески средства и методы физического воспитания для	Не умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для	Умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для	Умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для	В совершенстве Умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для

профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, допуская значительные ошибки	профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, допуская незначительные ошибки	воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
Уметь.У2. укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека	Не умеет укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека	Умеет укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека, допуская значительные ошибки	Умеет укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека, допуская незначительные ошибки	В совершенстве Умеет укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека
Владеть В1. опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием	Не владеет опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием	Недостаточно владеет опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием	Достаточно владеет опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием	Владеет опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием

УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знать 33. принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Не знает принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Демонстрирует знание принципов здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Демонстрирует достаточные знания принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Демонстрирует исчерпывающие знания принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности
	Знать 34. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Не знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Демонстрирует знание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Демонстрирует достаточные знания влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Демонстрирует исчерпывающие знания влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
	Уметь У3. организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности	Не умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности	Умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности, допуская значительные ошибки	Умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности, допуская незначительные ошибки	В совершенстве умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности
	Владеть В2. способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Не владеет способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Недостаточно владеет способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Достаточно владеет способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Владеет способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни

## КАРТА

## обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Общая физическая подготовка**

Код, направление подготовки: 37.03.02 Конфликтология

Направленность (профиль): Организационно-управленческие конфликт

№ п/п	Название учебного, 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	<b>Физическая культура</b> [Текст]: Учебник и практикум / А. Б. Муллер. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 424 с. <a href="http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7">http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7</a>	ЭР*	25	100	+
2	<b>Эммерт, Мария Сергеевна.</b> Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 110 с. - (Высшее образование). - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/457039">https://urait.ru/bcode/457039</a>	ЭР*	25	100	+
4	<b>Стриханов, Михаил Николаевич.</b> Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 160 с. .	ЭР*	25	100	+
6	<b>Капилевич, Леонид Владимирович.</b> Биохимия человека [Текст] : Учебное пособие / Л. В. Капилевич. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 151 с. - (Университеты России). - 4 экз. <a href="http://www.biblio-online.ru/book/8D446B5A-89F4-4C7E-93F7-DF56DEF83AE2">http://www.biblio-online.ru/book/8D446B5A-89F4-4C7E-93F7-DF56DEF83AE2</a>	ЭР*	25	100	+

Директор БИК \_\_\_\_\_

Д. Х. Каюкова

*Сотеева Л. И. Сестина*