

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 25.04.2024 09:54:39  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a255807400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное**

**образовательное учреждение высшего образования**

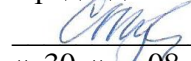
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Институт промышленных технологий и инжиниринга**

**Кафедра физического воспитания**

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель КСН

  
С. К. Туренко  
« 30 » 08 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: Общая физическая подготовка

направление подготовки: 05.03.01 - Геология

направленность (профиль): Гидрогеология и инженерная геология

форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 и требованиями ОПОП по направлению подготовки 05.03.01 Геология к результатам освоения дисциплины «Общая физическая подготовка».

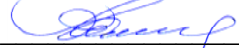
Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры «Физического воспитания».  
Протокол № 1 от « 30 » 08 \_\_\_\_\_ 2021 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  В.Я. Субботин

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры «Управления строительством и жилищно-коммунальным хозяйством».  
Протокол № \_\_\_\_ от « 30 » 08 \_\_\_\_\_ 2021 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_  В.П. Мельников

« 30 » 08 \_\_\_\_\_ 2021 г.

Рабочую программу разработала:

Доцент, к.б.н. доцент

С.И. Хромина

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины — формирование у обучающихся физических качеств, средствами физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, повышения функциональной устойчивости и адаптивных ресурсов организма к неблагоприятным условиям труда.

Задачи изучения дисциплины:

- Сформировать потребность в систематических занятиях физической культурой, определив ее роль в развитии личности;
- Воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании с установкой на формирование здорового образа жизни;
- Воспитать профессионально-прикладные двигательные умения и навыки;
- Воспитать физические качества, обеспечивающие повышение функциональных ресурсов здоровья;
- Формировать базовые знания психофизиологических основ мышечной деятельности и двигательной активности;
- Формировать навык самоорганизации активного досуга с использованием физкультурных форм;
- Повышать функциональную устойчивость и адаптивные ресурсы организма к неблагоприятным условиям труда.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знание основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни; способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; индивидуальных физиологических особенностей организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений; средств и методов физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности; особенностей формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса;

умение использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни; оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку; осуществлять подбор физических упражнений для разминки и комплекса утренней гимнастики; осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды; использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях;

владение современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности; техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием; техникой выполнения специальных упражнений, комплексов; техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий; техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии.

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать: 31 основы физической культуры и здорового образа жизни; системность научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности
		Уметь: У1 планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационно
		Владеть: В1 опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать: 32 зоны тренировочного режима
		Уметь: У2 построить рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств.
		Владеть: В2 техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных устройств

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины «Общая физическая подготовка» 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	-	-	Зачёт
Очная	2/3	-	68	-	-	Зачёт
Очная	2/4	-	64	-	-	Зачёт
Очная	3/5	-	68	-	2	Зачёт
Очная	3/6	-	40	-	18	Зачёт

#### 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	Лёгкая атлетика	-	18	-	-	18	УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	-	17	-	-	17		Тестирование физической подготовленности

3	3	Баскетбол	-	17	-	-	17		Тестирование физической подготовленности
4	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	16	-	-	16		Тестирование физической подготовленности
Итого:			-	68	-	-	68	-	-

### 3 семестр

Таблица 5.2

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Лёгкая атлетика	-	18	-	-	18	УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	-	17	-	-	17		Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	-	17	-	-	17		Тестирование физической подготовленности
4	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	16	-	-	16		Тестирование физической подготовленности
Итого:			-	68	-	-	68	-	-

### 4 семестр

Таблица 5.3

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Лёгкая атлетика	-	16	-	-	16	УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	-	16	-	-	16		Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	-	16	-	-	16		Тестирование физической подготовленности
4	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	16	-	-	16		Тестирование физической подготовленности
Итого:			-	64	-	-	64	-	-

### 5 семестр

Таблица 5.4

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Лёгкая атлетика	-	18	-	2	20	УК-7.2.	Тестирование

								УК-7.3.	физической подготовленности
2	2	Волейбол	-	16	-	-	16		Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	-	16	-	-	16		Тестирование физической подготовленности
4	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	18	-	-	18		Тестирование физической подготовленности
Итого:			-	68	-	2	70	-	-

## 6 семестр

Таблица 5.5

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Лёгкая атлетика	-	10	-	6	16	УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	-	10	-	4	14		Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	-	10	-	4	14		Тестирование физической подготовленности
4	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10	-	4	14		Тестирование физической подготовленности
Итого:			-	40	-	18	68	-	-

### 5.2. Содержание дисциплины.

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

##### Раздел 1. Лёгкая атлетика

Тема 1.1 Совершенствование техники бега

Тема 1.2 Совершенствование техники низкого старта

Тема 1.3 Совершенствование техники высокого старта

Тема 1.4 Совершенствование техники поворота в беге

Тема 1.5 Совершенствование техники финиширования

Тема 1.6 Совершенствование техники прыжка в длину, с места

Тема 1.7 Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях

Тема 1.8 Нормативы ВФСК ГТО

Тема 1.9 История развития Олимпийских игр

Тема 1.10 Значение физической культуры и спорта в образовании населения и социально – экономическом развитии Российской Федерации

##### Раздел 2. Волейбол

Тема 2.1 Совершенствование стоек и перемещений в волейболе

Тема 2.2 Совершенствование техники передачи волейбольного мяча

Тема 2.3 Совершенствование техники подачи волейбольного мяча

Тема 2.4 Совершенствование техники игры в волейбол

Тема 2.5 Техника нападающего удара

Тема 2.6 Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка

Тема 2.7 Развитие основных физических качеств волейболистов

Тема 2.8 Организация, правила проведения соревнований по волейболу

Тема 2.9 Техника безопасности на занятиях волейболом

Тема 2.10 Тактическая и интегральная подготовка

Тема 2.11 Инструкторская и судейская практика в волейболе

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.1 Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча

Тема 3.2 Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча

Тема 3.3 Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча

Тема 3.3 Совершенствование техники бросков в баскетболе

Тема 3.4 Совершенствование техники игры в баскетбол

Тема 3.5 Техника безопасности в баскетболе

Тема 3.6 Развитие основных физических качеств баскетболистов

Тема 3.7 Точность мышечно-суставного чувства

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 4.1 Совершенствование техника отжиманий от пола

Тема 4.2 Совершенствование техники наклона

Тема 4.3 Совершенствование техника подтягивания на высокой перекладине

Тема 4.4 Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине

Тема 4.5 Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед.

Тема 4.6 Сила и подвижность нервных процессов

Тема 4.7 Статическая выносливость «позных» мышц

Тема 4.8 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Тема 4.9 Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания обучающихся в ТИУ

Тема 4.10 Социально-биологические основы физической культуры

Тема 4.11 Методические принципы физического воспитания

Тема 4.12 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 4.13 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Тема 4.14 Спортивные сооружения для занятий физической культурой и спортом

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий

**Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.**

Практические занятия

2 семестр

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	1	6	Совершенствование техники бега
		1	Совершенствование техники низкого старта
		1	Совершенствование техники высокого старта
		1	Совершенствование техники поворота в беге
		1	Совершенствование техники финиширования
		6	Совершенствование техники прыжка в длину, с места
2	2	3	Совершенствование стоек и перемещений в волейболе
		4	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
		4	Совершенствование техники подачи волейбольного мяча

		8	Совершенствование техники игры в волейбол
3	3	1	Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча
		4	Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча
		4	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча
		4	Совершенствование техники бросков в баскетболе
		4	Совершенствование техники игры в баскетбол
4	4	2	Совершенствование техника отжиманий от пола
		2	Совершенствование техники наклона
		4	Совершенствование техники подтягивания на высокой перекладине
		4	Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине
		4	Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед
Итого во 2 семестре:		68	

### 3 семестр

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
5	1	8	Совершенствование техники бега
		1	Совершенствование техники низкого старта
		1	Совершенствование техники высокого старта
		1	Совершенствование техники поворота в беге
		1	Совершенствование техники финиширования
		4	Совершенствование техники прыжка в длину, с места
6	2	1	Совершенствование стоек и перемещений в волейболе
		4	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
		4	Совершенствование техники подачи волейбольного мяча
		8	Совершенствование техники игры в волейбол
7	3	1	Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	Совершенствование техники ведения и ловли б/б мяча
		2	Совершенствование техники ловли и передачи б/б мяча
		6	Совершенствование техники бросков в баскетболе
		6	Совершенствование техники игры в баскетбол
8	4	4	Совершенствование техника отжиманий от пола
		3	Совершенствование техники наклона
		4	Совершенствование техника подтягивания на высокой перекладине
		3	Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине
		4	Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед
Итого в 3 семестре:		68	

### 4 семестр

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
9	1	5	Совершенствование техники бега
		2	Совершенствование техники низкого старта
		2	Совершенствование техники высокого старта
		2	Совершенствование техники поворота в беге
		2	Совершенствование техники финиширования
		4	Совершенствование техники прыжка в длину, с места
10	2	2	Совершенствование стоек и перемещений в волейболе



		2	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
		2	Совершенствование техники подачи волейбольного мяча
		7	Совершенствование техники игры в волейбол
11	3	2	Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча
		2	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча
		2	Совершенствование техники бросков в баскетболе
		4	Совершенствование техники игры в баскетбол
12	4	4	Совершенствование техника отжиманий от пола
		4	Совершенствование техники наклона
		4	Совершенствование техника подтягивания на высокой перекладине
		4	Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине
		6	Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед
Итого в 4 семестре:		64	

### 5 семестр

Таблица 5.2.4

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
13	1	8	Совершенствование техники бега
		1	Совершенствование техники низкого старта
		1	Совершенствование техники высокого старта
		1	Совершенствование техники поворота в беге
		1	Совершенствование техники финиширования
		4	Совершенствование техники прыжка в длину, с места
14	2	2	Совершенствование стоек и перемещений в волейболе
		4	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
		4	Совершенствование техники подачи волейбольного мяча
		8	Совершенствование техники игры в волейбол
15	3	4	Совершенствование техника отжиманий от пола
		3	Совершенствование техники наклона
		4	Совершенствование техника подтягивания на высокой перекладине
		3	Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине
		4	Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед
16	4	1	Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча
		2	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	Совершенствование техники бросков в баскетболе
		8	Совершенствование техники игры в баскетбол
<b>Итого в 5 семестре:</b>		<b>68</b>	

### 6 семестр

Таблица 5.2.5

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
17	1	1	Совершенствование техники бега
		2	Совершенствование техники низкого старта
		2	Совершенствование техники высокого старта
		2	Совершенствование техники поворота в беге
		2	Совершенствование техники финиширования
		1	Совершенствование техники прыжка в длину, с места
18	2	2	Совершенствование стоек и перемещений в волейболе
		2	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
		2	Совершенствование техники подачи волейбольного мяча

		4	Совершенствование техники игры в волейбол
19	3	2	Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча
		2	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча
		2	Совершенствование техники бросков в баскетболе
		2	Совершенствование техники игры в баскетбол
		2	Совершенствование техника отжиманий от пола
20	4	2	Совершенствование техники наклона
		2	Совершенствование техника подтягивания на высокой перекладине
		2	Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине
		2	Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед
<b>Итого в 6 семестре:</b>		<b>40</b>	

**Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.**

**Самостоятельная работа студента**

5 семестр

Таблица 5.2.6

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СРС
		ОФО		
11	4	0	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Изучение теоретического материала Подготовка к практическим занятиям.
12		2	Методические принципы физического воспитания	
13		0	Спортивные сооружения для занятий физической культурой и спортом	
Итого в 5 сем:		2		

6 семестр

Таблица 5.2.7

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СРС
		ОФО		
14	4	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Изучение теоретического материала Подготовка к практическим занятиям.
15		6	Спортивные сооружения для занятий физической культурой и спортом	
16		6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	
Итого в 6 сем:		18		

5.2.3 Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровая и соревновательная
- командная
- личностно-ориентированная
- практические занятия (работа в малых группах)

## 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
<b>I текущая аттестация</b>		
1	Работа на практических занятиях	0-18
2	Выполнение текущих контрольных нормативов	0-10
	ИТОГО: за I текущую аттестацию	0-28
<b>II текущая аттестация</b>		
3	Работа на практических занятиях	0-22
4	Выполнение текущих контрольных нормативов	0-10
	ИТОГО: за II текущую аттестацию	0-32
<b>III текущая аттестация</b>		
5	Работа на практических занятиях	0-30
6	Тестирование физической подготовленности	0-10
	ИТОГО: за III текущую аттестацию	0-40
	<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:

- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ <http://elib.tyuiu.ru/>
- Научно-техническая библиотеки ФГБОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГНТУ <http://bibl.rusoil.net>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО «Ухтинский государственный технический университет» <http://lib.ugtu.net/books>
- База данных Консультант «Электронная библиотека технического ВУЗа»
- Электронно-библиотечная система IPRbooksc ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа» <http://www.iprbookshop.ru/>
- ООО «Издательство ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com>
- ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
- Электронно-библиотечная система elibrary с ООО «РУНЭБ» <http://elibrary.ru/>
- Электронно-библиотечная система BOOK.ru <https://www.book.ru>

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

- Microsoft Windows,
- Microsoft Office Professional Plus

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	-	<b><u>Спортивный зал № 1 - баскетбольный:</u></b> Стойка баскетбольная – 2 шт; Табло электронное б/б – 1 шт; Трибуна 7 м. – 2 шт. Трибуна 5 м. – 2 шт. Сети заграждения – 4 шт. Стол настольного тенниса – 1 шт. Мяч баскетбольный -15 шт.
2	-	<b><u>Спортивный зал № 2 - волейбольный:</u></b> Стойка волейбольная – 2 шт Табло электронное в\б – 1 шт Вышка судейская – 2 шт Кольцо б\б – 2 шт Скамья гимнастическая – 4 шт Антенна с карманами волейбол – 1 шт Сетка профессиональная для игр – 1 шт; Шведская стенка -18 шт, Баннер ТИУ – 2 шт Мяч волейбольный – 15 шт.
3	-	<b><u>Зал гиревого спорта</u></b> Тренажер д/спины – 1 шт. Весы – 1 шт. Тренажер тяга – 1 шт. Тренажер супержим – 1 шт. Стойка для приседания – 1 шт. Гири 32 кг – 11 шт. Гриф 25 кг. Тяж.атлетика – 1 шт. Гири 16 кг. – 6 шт. Турник брусья – 3 шт. Табло д/гиревого спорта – 1 шт. Стенка гимнастическая с турником – 3 шт. Скамья под штангу – 1 шт.
4		Локальная и корпоративная сеть, компьютер

## 11. Методические указания по организации СРС

### 11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой игровых видов спорта, приобретают знания в области методики обучения, получают практические навыки по формированию физических качеств. Для повышения эффективности оздоровительных методов работы, обучающиеся должны иметь спортивную форму. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебно-методических пособиях:

1. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по волейболу «Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / А.А. Пахомов., А.П. Ларионов., Т.А. Бубнова., С.И. Хромина.-Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014.– 95 с.

2. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по баскетболу «Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / В.А. Рассамахин, О.В. Остяков, Н.В. Толстова, С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82 с.

3. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по легкой атлетике «Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях» для студентов

всех специальностей и направлений всех форм обучения / Т.А. Парфёнова., С.А. Утусиков., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2012. – 84 с.

4. Методические указания для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу «Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований» для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения / Ю.М. Минаков., В.Н. Ермаков., Д.Х. Тимшанова. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы.

Самостоятельная работа обучающихся заключается в теоретической подготовке тем по разделам программы. Она направлена на ознакомление с особенностями организации и проведения самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, изучению правил техники безопасности, основ санитарно-гигиенических требований к занятиям, а также формам и методам самоконтроля за физическими нагрузками. К самостоятельным заданиям по дисциплине относятся, выполнение, в свободное от учёбы время, различных форм физкультурно-спортивной деятельности и активного досуга, включая прохождение испытаний ВФСК ГТО, самостоятельное изучение литературы по здоровому образу жизни, использование методов контроля и самоконтроля за состоянием организма, при использовании физических нагрузок.

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

Дисциплина: Общая физическая подготовка

Код, направление подготовки: 05.03.01 Геология

Направленность (профиль): Гидрогеология и инженерная геология

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 для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать: З1 понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности	назначение, функции и цель физической культуры в развитии гармонично развитой личности	основы методологии применения физических упражнений при организации самостоятельных занятий	назначение, функции и цель физической культуры в развитии гармонично развитой личности	о влиянии физических упражнений на формирование и совершенствование функциональных резервов организма человека
		Уметь: У1 проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля	развивать физическое качество, необходимое для дальнейшей трудовой деятельности	использовать физические упражнения для восстановления функциональных резервов организма	дозировать физическую нагрузку при организации самостоятельных занятий физической культурой	правильно использовать средства физической культуры для развития физических качеств, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности
		Владеть: В1 системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре	техникой специальной физической подготовки при формировании физических качеств	методикой составления комплекса специальных физических упражнений	основами самоконтроля за состоянием основных параметров функционирования	санитарногигиеническими навыками при организации самостоятельных занятий физической культурой и активного физкультурного досуга
	УК-7.3. Использует средства и методы	Знать: З2 зоны тренировочного	Не знает зоны тренировочного	Знает зоны тренировочного	Знает зоны тренировочного	Отлично знает зоны тренировочного режима и

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
	физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	режима	режима	режима	режима и способы его поддержания	способы его поддержания , и способы ее поддержания
		Уметь:У2 построить рациональный режим индивидуальной тренировки	Не умеет выстраивать рациональный режим индивидуальной тренировки	Не уверенно умеет выстраивать рациональный режим индивидуальной тренировки	Уверенно выстраивает рациональный режим индивидуальной тренировки	Уверенно выстраивать рациональный режим индивидуальной тренировки, осваивает комплекс ВФСК ГТО
		Владеть:В2 техникой самоконтроля и восстановления с использованием цифровых устройств	Не владеет техникой самоконтроля и восстановления	Не уверенно владеет техникой самоконтроля и восстановления	Владеет техникой самоконтроля и восстановления	В совершенстве владеет техникой самоконтроля и восстановления с использованием цифровых устройств

## КАРТА

## обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина Общая физическая культураКод, направление подготовки 05.03.01 ГеологияНаправленность (профиль) Гидрогеология и инженерная геология

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	<b>Физическая культура.</b> Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика[Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.А. Шипов, А.В. Трофимов, С.Н. Авдеева, А.В. Буриков. – Электрон.текстовые данные. – Саратов :Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 105 с. – 978-5-4497-0065-0. Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/84086.html">http://www.iprbookshop.ru/84086.html</a>	ЭР	54	100	+
2	<b>Письменский, Иван</b> Андреевич. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2021. - 450 с. - (Высшее образование). - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/469114">https://urait.ru/bcode/469114</a> . - Режим доступа: для автор. пользователей. - ЭБС "Юрайт".	ЭР	54	100	+
3	<b>Спортивная психология</b> : учебник / ред. В. А. Родионов. - М : Издательство Юрайт, 2018. - 367 с. - (Бакалавр. Академический курс). - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/412984">https://urait.ru/bcode/412984</a> . - Режим доступа: для автор. пользователей. - ЭБС "Юрайт".	ЭР	54	100	+
4	<b>Хромина С.И.</b> Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учебное пособие / С.И. Хромина, Н.Н. Малярчук; ТИУ. – Тюмень: ТИУ, 2018. – 114 с.	25+ЭР	54	100	+
5	<b>Физическая культура</b> : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a> . - Режим доступа: для автор. пользователей. - ЭБС "Юрайт". -	ЭР	54	100	+

ЭР – электронный ресурс для автор. пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>



**Дополнения и изменения  
к рабочей программе дисциплины**

---

на 20\_ – 20\_ учебный год

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

---

---

---

---

---

Дополнения и изменения внес:

\_\_\_\_\_

(должность, ученое звание, степень)

(И.О. Фамилия)

(подпись)

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

\_\_\_\_\_.

(наименование кафедры)

Протокол от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ И.О. Фамилия

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий выпускающей кафедрой

\_\_\_\_\_ В.П. Мельников

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.