

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 20.05.2024 10:56:57  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2558d7400a2

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

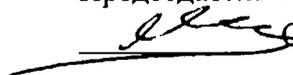
**Федеральное государственное бюджетное образовательное**

**учреждение высшего образования**

**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель КСН

 О.Н. Кузяков

« 4 » сентября 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины:

**Общая физическая подготовка**

направление подготовки:

**09.03.02 Информационные системы и технологии**

направленность:

**Информационные системы и технологии в  
геологии и нефтегазовой отрасли**

форма обучения:

**очная**

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019г. и требованиями ОПОП 09.03.02 Информационные системы и технологии направленность Информационные системы и технологии в геологии и нефтегазовой отрасли к результатам освоения дисциплины «Общая физическая подготовка».

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол № 1 от « 28 » августа 2019 г.

Заведующий кафедрой  
Физического воспитания

 В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

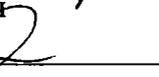
Зав. выпускающей кафедрой  
« 4 » сентября 2019 г.

 С.К. Туренко

Рабочую программу разработали:

Захарова А.В. преподаватель кафедры  
физического воспитания

Драгич О.А., д.б.н., профессор кафедры  
физического воспитания

## 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

Дисциплина 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 физической культуры и здорового образа жизни;

□ понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;

□ 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.

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 является логическим продолжением содержания дисциплин «Физическая культура и спорт» и 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 индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине	
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.37 Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	Знать (З1): основы физической культуры и здорового образа жизни; системность научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности	
	УК-7.У7 Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и 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 (З2): понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности	
	УК-7.В7 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		Уметь (У1): планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью, планировать свой рабочий (учебный) день
			Уметь (У2): проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля
		Владеть (В1): опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей Владеть (В2): системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре	

### 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		
1	2	3	4	5	6	7
очная	1/2	-	72	-	-	зачет
очная	2/3	-	68	-	-	зачет
очная	2/4	-	72	-	11	зачет
очная	3/5	-	51	-	11	зачет
очная	3/6	-	32	-	11	зачет

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

### 2 семестр

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Из них в интерактивной форме обучения, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.					
1	1	Легкая атлетика	-	15	-	-	15	1	31, У1, В1, 32, У2,	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	11	-	-	11		31, В1, 32, У2	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	11	-	-	11	1	32, В1, У2,	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	11	-	-	11		31, У1, У2, В2	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	9	-	-	9		31, У1, У2, В2	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	7	-	-	7	1	31, В1, 32, У2	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	8	-	-	8		31, В1, 32, У2	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-		X	
Итого:			-	72	-	-	72	3		X

### 3 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Из них в интерактивной форме обучения, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.					
1	1	Легкая атлетика	-	13	-	-	13	1	31, У1, В1, У2, В2	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10	-	-	10		31, В1, 32, У2	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10		32, У1, У2, В2	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10		31, У1, 32, У2,	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	8	-	-	8	1	31, У1, У2, В2	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	8	-	-	8		31, В1, 32, У2	Практические занятия Работа в малых группах

										группах
7	7	Настольный теннис	-	9	-	-	9		31, В1, В2, У1	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-	1	X	
Итого:			-	68	-	-	68	3		X

#### 4 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Из них в интерактивной форме обучения, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.					
1	1	Легкая атлетика	-	14	-	-	14	1	У1, В2, 32, У2,	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	12	-	-	12		31, В1, 32, У2	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	12	-	-	12	1	32, У1, В1, У2, В2	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	12	-	-	12		31, В2, 32, У2,	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	7	-	4	11	1	У1, В1, 32, У2,	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	7	-	4	11		31, В1, 32, У2	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	8	-	3	11	1	31, В1, 32, У2	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-			
Итого:			-	72	-	11	83	4		X

#### 5 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Из них в интерактивной форме обучения, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.					
1	1	Легкая атлетика	-	9	-	-	9		31, У1, 32, У2, В2	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	8	-	-	8	1	31, В1, 32, У2	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	8	-	-	8	1	32, У1, У2, В2	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	8	-	-	8		31, У1, В1, У2, В2	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	6	-	3	9		31, У1, В1, У2, В2	Практические занятия Работа в малых группах

6	6	Плавание	-	6	-	5	11	1	31, В1, 32, У2	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	6	-	3	9		32, У2 В2, У1	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-			
Итого:			-	51	-	11	62	3		X

### 6 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Из них в интерактивной форме обучения, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.					
1	1	Легкая атлетика	-	7	-	2	9		31, У1, В2	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	6	-	-	6	1	31, В1, 32, У2	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	5	-	1	6		32, У1, У2, В2	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	4	-	2	6		31, У1, В1, В2	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	4	-	2	6	1	В1, 32, У2, В2	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	3	-	2	5		31, В1, 32, У2	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	3	-	2	5		31, В2 В1, У2	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет									
Итого:			-	32	-	11	43	2		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, номограмма). Способы спасения утопающих. Оказание первой помощи на воде.

### **Раздел 7 Настольный теннис.**

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). 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		4	Общая выносливость
8		3	Мышечная сила
9	3	6	Двигательно-координационная подготовка
10		5	Техника владения мячом
11	4	6	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		4	Основы методики обучения техники
Итого:		72	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		3	Отжимания от пола – силовое качество
4		3	Подтягивания – силовое качество
5		2	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	4	Сила и подвижность нервных процессов
7		4	Общая выносливость
8		4	Мышечная сила
9	3	6	Двигательно-координационная подготовка
10		6	Обучение техники подачи и приема мяча с подачи
11	4	6	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	3	Обучение техники плавания способом «Брасс»
16		4	Общефизическая подготовка
17	7	4	Основная стойка и стойки для удара справа и слева
18		4	Основы методики обучения подачи мяча
Итого:		72	X

#### 5 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	3	Бег на длинные дистанции
2		3	Отжимания от пола – силовое качество
3		3	Подтягивания – силовое качество
4	2	4	Общая выносливость
5		4	Статическая выносливость мышц
6	3	4	Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка
7		4	Техника верхней передачи мяча
8	4	4	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
9		4	Стойка баскетболиста. Техника передвижений
10	5	3	Техника владения мячом, пасы
11		3	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
12	6	3	Обучение техники плавания способом «Баттерфляй»
13		3	Общефизическая подготовка
14	7	3	Основы техники передвижения
15		3	Основы техники хватки ракетки
Итого:		51	X

## 6 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	2	Инструкторская и судейская практика
2		2	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
5		3	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	3	Точность мышечно-суставного чувства
7		3	Общая выносливость
9	3	2	Двигательно-координационная подготовка
10		3	Техника владения мячом
11	4	2	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		2	Инструкторская и судейская практика
13	5	2	Техника владения мячом, пасы
14		2	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
	6	3	Прикладное плавание
15	7	3	Организаторские умения
Итого:		32	X

### Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

### Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СРС
		Очная форма обучения		
1	1	2	Прыжок в длину с разбега	Изучение теоретического материала по разделу
2	3	1	Инструкторская и судейская практика	
3	4	2	Инструкторская и судейская практика	
4	5	4	Общефизическая подготовка	Комплекс упражнений
5		3	Техника вратарей	Изучение теоретического материала по разделу
6		2	Инструкторская и судейская практика	
7	6	4	Техника стартов и поворотов в плавании	Комплекс упражнений
8		5	Общефизическая подготовка	Комплекс упражнений
9		2	Правила поведения на воде, оказание первой помощи	Изучение теоретического материала по разделу
10	7	3	Организаторские умения	Изучение теоретического материала по разделу
11		3	Судейства по настольному теннису	
12		2	Техническая подготовка теннисистов	
Итого:		33	X	

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- визуализация учебного материала в PowerPoint в диалоговом режиме (лекционные занятия);
- работа в малых группах (практические занятия);

- разбор практических ситуаций (практические занятия);
- метод проектов (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	2	3
<b>1 текущая аттестация</b>		
1	Работа на практических занятиях	7
2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	2
3	Составление комплекса утренней гимнастики	3
4	Выполнение текущих нормативов	4
5	Выполнение контрольных нормативов	4
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0...20
<b>2 текущая аттестация</b>		
1	Работа на практических занятиях	12
2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	2
3	Выполнение текущих нормативов	5
4	Составление комплекса общеразвивающих упражнений	5
5	Выполнение контрольных нормативов	6
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0...30
<b>3 текущая аттестация</b>		
1	Работа на практических занятиях	22
2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	4
3	Выполнение текущих нормативов	7
4	Судейства по избранному виду спорта	7
5	Выполнение контрольных нормативов	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. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.e.lanbook.com>
4. Научная электронная библиотека e-library.ru [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.e-library.ru>
5. ЭБС Библиокомплектатор IPRbooks [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.bibliocomplectator.ru>
6. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.biblio-online.ru>
7. 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)
8. 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:

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Windows 8.

...

## 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>II. ПК, мультимедийное обеспечение</b>		
Компьютер	2	Для проверки реферативных работ
<b>III. Лицензионное программное обеспечение</b>		
Windows 7. Enterprise; Windows 8.1. Enterprise		
<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!

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

Дисциплина Общая физическая подготовка

Код, направление подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии

Направленность Информационные системы и технологии в геологии и нефтегазовой отрасли

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	УК-7.37 Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и 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	Рассказать определения ФКиС, термины, основные понятия и цель физической культуры и спорта.	Рассказать основы физической культуры и здорового образа жизни, понятия и цель физической культуры и спорта	Знает основы методологии применения физических упражнений при организации самостоятельных занятий	Знает основы здорового образа жизни; системность научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности
		Знать (32): понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности	Обучающийся знает назначение, функции и цель физической культуры в развитии гармонично развитой личности	Знает как планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	Знает о влиянии физических упражнений на формирование и совершенствование функциональных резервов организма человека	Знает как правильно использовать средства физической культуры для развития физических качеств, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности
	УК-7.У7 Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья	Уметь (У1): планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью, планировать свой рабочий	Умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия	Умеет планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью	планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной направленностью и применять их в	Умеет правильно использовать средства физической культуры для развития физических качеств, необходимых трудовой деятельности

УК – 7	психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	(учебный) день			практике	
		Уметь (У2): проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля	Способность составить комплекс физических упражнений	Подбор комплекса упражнений для формирования определенного физического качества	основами самоконтроля за состоянием параметров функционирования	санитарно-гигиеническими навыками при организации самостоятельных занятий физической культурой и активного физкультурного досуга
УК – 7	УК-7.В7 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть (В1): опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	Владеет техникой специальной физической подготовки при формировании физических качеств	Владеет методикой составления комплекса специальных физических упражнений	Умеет использовать физические упражнения для восстановления функциональных резервов организма	Владеет методикой составления комплекса специальных физических упражнений и применять ее.
		Владеть (В2): системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре	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

## КАРТА

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

Дисциплина Общая физическая подготовкаКод, направление подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологииНаправленность Информационные системы и технологии в геологии и нефтегазовой отрасли

№ 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> [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>Теория и история физической культуры</b> [Текст]: Учебник и практикум / Д. С. Алхасов. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 191 с. <a href="http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E">http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E</a>	ЭР	25	100	+
3	<b>Наймушина Алла Геннадьевна Физическая культура</b> [Текст: Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2017. - 76 с.: рис., табл.-Режим доступа: <a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2018/04/11/Naimushina.pdf">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2018/04/11/Naimushina.pdf</a>	5+ЭР	25	100	+
4	<b>Оценка адаптационных характеристик студентов из сельской местности</b> [Текст : Электронный ресурс] : монография / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2016. - 98 с. : табл. - Режим доступа : <a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/2017/02/16489.pdf">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/2017/02/16489.pdf</a> .	13+ЭР	25	100	+
5	<b>Михайлов, Николай Георгиевич. Методика обучения физической культуре. Аэробика</b> [Текст] : Учебное пособие / Н. Г. Михайлов. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 127 с <a href="http://www.biblio-online.ru/book/CD83CA39-6EF8-4464-9AAC-60876FCDC5D7">http://www.biblio-online.ru/book/CD83CA39-6EF8-4464-9AAC-60876FCDC5D7</a>	ЭР	25	100	+
6	<b>Капилевич, Леонид Владимирович. Биохимия человека</b> [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	+

Заведующий кафедрой В.Я. Субботин

« 3 » сентября 2019 г.

Директор БИК Д.Х. Каюкова

« 4 » сентября 2019 М.П.

