


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клоков Сергей Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 26.04.2024 12:43:26  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2558d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель КСН  
 О.М. Барбаков

« 15 » июня 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**


дисциплины: **Общая физическая подготовка**  
направление подготовки: **38.03.05 Бизнес - информатика**  
направленность: **Информационные системы предприятия**  
форма обучения: **очная**

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 27.05.2021г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес – информатика, направленность Информационные системы предприятия к результатам освоения дисциплины «Общая физическая подготовка».

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры физического воспитания


Протокол № 11 от «15» июня 2021 г.

Заведующий кафедрой ФВ

  
В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой

  
О.М. Барбаев

«15» июня 2021г.

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 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 – 7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (З1) правила и систему подбора физических нагрузок при занятиях с использованием здоровьесберегающих технологий
		Уметь (У1) использовать методы оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья
		Владеть (В1) практическими навыками проведения гигиенической гимнастикой и минутпаузами
	УК – 7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Знать (З2) систему физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния
		Уметь (У2) соблюдать и контролировать режим труда и отдыха
		Владеть (В2) практическими навыками в профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек

	УК – 7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать (ЗЗ) правила и способы планирования индивидуальных занятий оздоровительной тренировки
		Уметь (УЗ) правильно подобрать комплекс оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний
		Владеть (ВЗ) опытом практических методов для проведения самостоятельных занятий для укрепления здоровья

#### 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	-	6	зачет
очная	3/5	-	68	-	2	зачет
очная	3/6	-	48	-	4	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 – 7.2 УК – 7.3	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 – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
5	5	Футбол	-	9	-	-	9	УК – 7.2 УК – 7.3	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 – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
8	Зачет		-	-	-	-	-	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	68	-	-	68	Х	Х

### 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 – 7.2 УК – 7.3	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 – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
5	5	Футбол	-	8	-	-	8	УК – 7.2 УК – 7.3	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 – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
8	Зачет		-	-	-	-	-	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	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 – 7.2 УК – 7.3	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 – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
5	5	Футбол	-	7	-	3	10	УК – 7.2 УК – 7.3	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	-	3	10	УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
8	Зачет		-	-	-	-	-	УК – 7.1 УК – 7.2	Сдача текущих и контрольных нормативов

							УК – 7.3	
Итого:		-	64	-	6	70	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 – 7.2 УК – 7.3	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 – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
5	5	Футбол	-	10	-	-	8	УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду 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 – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
8	Зачет		-	-	-	-	-	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	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	-	10	-	-	10	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов)



		атлетика							Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на координацию Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	8	-	-	8	УК – 7.2 УК – 7.3	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 – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
5	5	Футбол	-	6	-	-	6	УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
6	6	Плавание	-	5	-	2	7	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 – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
8	Зачет		-	-	-	-	-	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	48	-	4	52	Х	Х

- 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	Общefизическая 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 техники плавания кролем на груди
16		4	Обучение техники 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	3	Техника вратарей	Изучение теоретического материала по разделу
2	6	2	Техника стартов и поворотов в плавании	Комплекс упражнений
3		2	Правила поведения на воде, оказание первой помощи	
4	7	2	Техника стартов и поворотов в плавании	Изучение теоретического материала по разделу
5		3	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
<b>1 текущая аттестация</b>		
1	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	0 – 10
2	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	0 – 5
3	Составление комплекса на скоростно-силовые способности	0 – 5
<b>ИТОГО за первую текущую аттестацию</b>		<b>0 – 20</b>
<b>2 текущая аттестация</b>		
4	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	0 – 15
5	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	0 – 10
6	Составление комплекса на координацию	0 – 5
<b>ИТОГО за вторую текущую аттестацию</b>		<b>0 – 30</b>
<b>3 текущая аттестация</b>		
8	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	0 – 20
9	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	0 – 10
10	Участие в спортивно – массовых мероприятиях (ГТО)	0 – 10
11	Судейства по избранному виду спорта	0 – 10
<b>ИТОГО за третью текущую аттестацию</b>		<b>0 – 50</b>
<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 7.

## 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 соответствующую 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: **38.03.05 Бизнес – информатика**  
 Направленность: **Информационные системы предприятия**

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2	3	4	5
УК – 7	Знать (З1) правила и систему подбора физических нагрузок при занятиях с использованием здоровьесберегающих технологий	Не знает правила подбора физических нагрузок при занятиях с использованием здоровьесберегающих технологий	Демонстрирует знание по правилам и системам подбора физических нагрузок при занятиях с использованием здоровьесберегающих технологий	Демонстрирует достаточные знания по правилам и системам подбора физических нагрузок при занятиях с использованием здоровьесберегающих технологий	Демонстрирует исчерпывающие знания по правилам и системам подбора физических нагрузок при занятиях с использованием здоровьесберегающих технологий
	Уметь (У1) использовать методы оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья	Не умеет использовать методы оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья	Умеет использовать методы оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, допуская значительные ошибки	Умеет использовать методы оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, допуская незначительные ошибки	В совершенстве умеет использовать методы оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья
	Владеть (В1) практическими навыками проведения гигиенической гимнастикой и минутпаузами	Не владеет практическими навыками проведения гигиенической гимнастикой и минутпаузами	Владеет практическими навыками проведения гигиенической гимнастикой и минутпаузами	Хорошо владеет практическими навыками проведения гигиенической гимнастикой и минутпаузами	В совершенстве владеет практическими навыками проведения гигиенической гимнастикой и минутпаузами
	Знать (З2) систему физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния	Не знает систему физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния	Демонстрирует знание по системе физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния	Демонстрирует достаточные знания по системе физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния	Демонстрирует исчерпывающие знания по системе физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния

				состояние	состояние
Уметь (У2) соблюдать и контролировать режим труда и отдыха	Не умеет соблюдать и контролировать режим труда и отдыха	Умеет соблюдать и контролировать режим труда и отдыха, допуская значительные ошибки	Умеет соблюдать и контролировать режим труда и отдыха, допуская значительные ошибки	Умеет соблюдать и контролировать режим труда и отдыха, допуская значительные ошибки	В совершенстве соблюдает и контролирует режим труда и отдыха
Владеть (В2) практическими навыками в профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек	Не владеет практическими навыками в профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек	Владеет практическими навыками в профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек	Владеет практическими навыками в профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек	Хорошо владеет практическими навыками в профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек	В совершенстве владеет практическими навыками в профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек
Знать (З3) правила и способы планирования индивидуальных занятий оздоровительной тренировки	Не знает правила и способы планирования индивидуальных занятий оздоровительной тренировки	Демонстрирует знание по правилам и способам планирования индивидуальных занятий оздоровительной тренировки	Демонстрирует знание по правилам и способам планирования индивидуальных занятий оздоровительной тренировки	Демонстрирует достаточные знания по правилам и способам планирования индивидуальных занятий оздоровительной тренировки	Демонстрирует исчерпывающие знания по правилам и способам планирования индивидуальных занятий оздоровительной тренировки
Уметь (У3) правильно подобрать комплекс оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний	Не умеет правильно подобрать комплекс оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний	Умеет правильно подобрать комплекс оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний, допуская значительные ошибки	Умеет правильно подобрать комплекс оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний, допуская значительные ошибки	Умеет правильно подобрать комплекс оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний, допуская незначительные ошибки	В совершенстве правильно подбирает комплекс оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний
Владеть (В3) опытом практических методов для проведения самостоятельных занятий для укрепления здоровья	Не владеет опытом практических методов для проведения самостоятельных занятий для укрепления здоровья	Владеет опытом практических методов для проведения самостоятельных занятий для укрепления здоровья	Владеет опытом практических методов для проведения самостоятельных занятий для укрепления здоровья	Хорошо владеет опытом практических методов для проведения самостоятельных занятий для укрепления здоровья	В совершенстве владеет опытом практических методов для проведения самостоятельных занятий для укрепления здоровья

**КАРТА**  
**обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой**

Дисциплина: **Общая физическая подготовка**

Код, направление подготовки: **38.03.05 Бизнес - информатика**

Направленность: **Информационные системы предприятия**

№ 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> : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близишевский, С. К. Рябикина. - Москва : Юрайт, 2021. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/468671">https://urait.ru/bcode/468671</a> .	ЭР*	25	100	+
2	Эммерт, Мария Сергеевна. <b>Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов</b> : 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). : <a href="https://urait.ru/bcode/457039">https://urait.ru/bcode/457039</a>	ЭР*	25	100	+
3	Стриханов, Михаил Николаевич. <b>Физическая культура и спорт в вузах</b> : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 160 с. - (Высшее образование). - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/473770">https://urait.ru/bcode/473770</a>	ЭР*	25	100	+
4	<b>Биохимия человека</b> : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. - М : Издательство Юрайт, 2018. - 151 с. - (Университеты России). - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/414209">https://urait.ru/bcode/414209</a> .	ЭР*	25	100	+

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

Заведующий кафедрой ФВ  
« 15 » июня 2021г.

Директор БИК  
« 15 » июня 2021г.  
М.П.

\_\_\_\_\_  
В.Я. Субботин

\_\_\_\_\_  
Д.Х. Каюкова

\_\_\_\_\_  
И.С. Ситникова

