

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ключевский Сергей
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 27.04.2024 16:23:57
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель экспертного совета
_____ С.И. Хромина

«__» _____ 202__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: **Общая физическая подготовка**

направление подготовки: **21.03.01 Нефтегазовое дело**

Направленность (профиль):

**Бурение нефтяных и газовых скважин;
Проектирование, сооружение и эксплуатация нефтегазотранспортных систем
Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти;
Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства;
Эксплуатация и обслуживание объектов добычи газа, газоконденсата и подземных хранилищ**

форма обучения: **очная**

Рабочая программа разработана для обучающихся по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело, направленность (профиль): Бурение нефтяных и газовых скважин; Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти; Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства; Эксплуатация и обслуживание объектов добычи газа, газоконденсата и подземных хранилищ, Проектирование, сооружение и эксплуатация нефтегазотранспортных систем

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта

Заведующий кафедрой ФК и С _____ С.И. Хромина

Рабочую программу разработали:

С.И. Хромина, доцент кафедры ФК и С СТРОИН ТИУ, к.биол.н. доцент _____

О.А. Драгич, профессор кафедры ФК и С СТРОИН ТИУ, д.биол.н., доцент _____

Е.М. Яшкина, старший преподаватель кафедры ФВ ИПТИ _____

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины - формирование у обучающихся физических качеств, средствами физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании;
- 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.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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:

- основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
- индивидуальных физиологических особенностей организма
- средства и методы физической культуры и спорта

умения:

- использовать средства и методы физического воспитания для повышения уровня физической готовности
- осуществлять подбор физических упражнений для разнонаправленных комплексов владения:
- техникой выполнения разнонаправленных упражнений
- современными средствами физкультурно-оздоровительной направленности

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

Таблица 1.1

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-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (З1) основы построения тренировочного процесса
		Уметь (У1) применить систему индивидуального тренировочного процесса
		Владеть (В1) техникой построения индивидуальной тренировки
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Знать (З2) правила организации индивидуального тренировочного процесса
		Уметь (У2) организовать индивидуальную программу тренировки
		Владеть (В2) техническими навыками выполнения упражнений круговой тренировки
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и	Знать (З3) зоны тренировочного режима
		Уметь (У3) построить рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств.
		Владеть (В3) техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных устройств

								УК-7.3У3, В3	Тестирование физической подготовленности
4 семестр									
3	3	ДАРТС	0	64	0	0	64	УК-7.1У1, В1 УК -7.2У2, В2 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях Тестирование физической подготовленности
5 семестр									
4	4	ДАРТС	0	68	0	-	76	УК-7.1У1, В1 УК -7.2У2, В2 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях Тестирование физической подготовленности
6 семестр									
5	5	ДАРТС	0	52	0	0	52	УК-7.1У1, В1 УК -7.2У2, В2 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях Тестирование физической подготовленности
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	320	0	8	328		

- заочная форма обучения (ЗФО)

Не реализуется

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Не реализуется.

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

- игровая и соревновательная
- командная
- личностно-ориентированная
- практические занятия (работа в малых группах)
- интерактивные (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)

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 8.2.1

Таблица 8.2.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
I текущая аттестация		
1	Работа на практических (интерактив) занятиях	0...18
2	Выполнение контрольных нормативов	0...10
	ИТОГО: за I текущую аттестацию	0...28
II текущая аттестация		
3	Работа на практических (интерактив) занятиях	0...22
4	Выполнение тестовых заданий (интерактив)	0...10
	ИТОГО: за II текущую аттестацию	0...32
III текущая аттестация		
5	Работа на практических (интерактив) занятиях	0...30
6	Тестирование физической подготовленности	0...10
	ИТОГО: за III текущую аттестацию	0...40
	ВСЕГО:	0...100

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

Электронный ресурс:

- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>
- Научно-техническая библиотека 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>
- Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки

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

- Microsoft Office Professional Plus
- Windows

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

Обеспеченность материально-технических условий реализации ОПОП ВО

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	Общая физическая культура	<p>Практические занятия:</p> <p>Спортивный зал (тренажерный зал) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Оснащенность:</p> <p>Волейбольные мячи-15, гимнастические маты-8, скакалки-20, гантели-20, штанга-2, изогнутый гриф-2, перекладина-4, теннисный стол-4, гимнастические обручи-6, теннисные мячи-10, теннисные ракетки-12, скамейки гимнастические-10, мяч набивной-15, антенны-2, фишки-40, коврики для фитнеса-20, степ-платформа-20, электронное табло -1, звуковая система оповещения при пожаре-1, гимнастическая стенка-10, судейская вышка волейбольная-1, флажки -10.</p>	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 2 к.5
		<p>Практические занятия:</p> <p>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Оснащенность:</p> <p>Баскетбольные мячи-15, баскетбольные щиты с кольцами-2, гимнастические маты-8, скакалки-20, перекладина-4, гимнастические обручи-6, скамейки гимнастические-10, мяч набивной-15, фишки-40, коврики для фитнеса-20, степ-платформа-20, электронное табло -1, звуковая система оповещения при пожаре-1, гимнастическая стенка-10, флажки -10.</p>	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 2 к.5
		<p>Практические занятия:</p> <p>Учебная аудитория для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Оснащенность: Учебная мебель: столы, стулья. Моноблок - 1 шт., проектор - 1 шт., проекционный экран - 1 шт., доска шахматная-5, доска для шашек-5, звуковая система оповещения при пожаре-1, доска для дартса-5, дарты—15</p>	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 2 к.5 (спортивный зал)

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся, заключается в теоретической подготовке по темам, предусмотренных разделами программы, по видам физкультурно-спортивной деятельности.

К изучению предлагается теоретический материал:

- требованиям к освоению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»,

- правила судейства соревнований,

- правила техники безопасности при выполнении физических упражнений,

- оказание доврачебной помощи при травмах,

- методика дозирования физических нагрузок

- самоконтроль при проведении самостоятельных занятий,

- основам здорового образа жизни

- профилактика вредных привычек.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: «Общая физическая подготовка»

Код, направление подготовки: 21.03.01 Нефтегазовое дело

Направленность (профиль): Бурение нефтяных и газовых скважин; Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти; Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства; Эксплуатация и обслуживание объектов добычи газа, газоконденсата и подземных хранилищ, Проектирование, сооружение и эксплуатация нефтегазотранспортных систем

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
УК-7	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (З1) основы построения тренировочного процесса	Не знает основ построения тренировочного процесса	Не уверенно знает основы построения тренировочного процесса	Демонстрирует хорошие знания основ построения тренировочного процесса	Демонстрирует отличные знания основ построения тренировочного процесса
		Уметь (У1) применить систему индивидуального тренировочного процесса	Не умеет применить систему индивидуального тренировочного процесса	Умеет применить систему индивидуального тренировочного процесса.	Использует систему индивидуального тренировочного процесса	Использует систему индивидуального тренировочного процесса в личностном развитии системно, достиг спортивных результатов
		Владеть (В1) техникой построения индивидуальной тренировки	Не владеет техникой самоконтроля при физической нагрузке	Не уверенно владеет техникой самоконтроля при физической нагрузке	Владеет техникой самоконтроля при физической нагрузке	Уверенно владеет техникой самоконтроля при физической нагрузке
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Знать (З2) правила организации индивидуального тренировочного процесса	Демонстрирует отсутствие знаний о правилах организации индивидуального тренировочного процесса	Демонстрирует частичные знания о правилах организации индивидуального тренировочного процесса	Демонстрирует хорошие знания о правилах организации индивидуального тренировочного процесса	Демонстрирует отличные знания о правилах организации индивидуального тренировочного процесса
		Уметь (У2) организовать индивидуальную программу тренировки	Не умеет организовать индивидуальную программу тренировки	Умеет организовать индивидуальную программу тренировки дня	Умеет организовать индивидуальную программу тренировки, использует двигательную активность в течение дня	Умеет организовать индивидуальную программу тренировки, и активно использует тренирующий режим двигательной активности

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
		Владеть (В2) техническими навыками выполнения упражнений круговой тренировки	Не владеет техническими навыками выполнения упражнений круговой тренировки	Владеет техническими навыками выполнения упражнений круговой тренировки	Владеет техническими навыками выполнения упражнений круговой тренировки, планирует двигательный режим	Владеет техническими навыками выполнения упражнений круговой тренировки, планирует двигательный тренирующий режим
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать (З3) зоны тренировочного режима	Не знает зоны тренировочного режима	Знает зоны тренировочного режима	Знает зоны тренировочного режима и способы его поддержания	Отлично знает зоны тренировочного режима и способы его поддержания , и способы ее поддержания
		Уметь (У3) 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 выстраивает рациональный режим индивидуальной тренировки, осваивает комплекс ВФСК ГТО
		Владеть (В3) 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 подготовка»**

Код, направление подготовки: **21.03.01 Нефтегазовое дело**

Направленность (профиль): **Бурение нефтяных и газовых скважин; Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти; Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства; Эксплуатация и обслуживание объектов добычи газа, газоконденсата и подземных хранилищ,**

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество Экземпляров БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта ЭБС (+/-)
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/84086.html	ЭР*	90	100	+
2	Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/450258	ЭР*	90	100	+
3	Спортивная психология: учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/450185	ЭР*	90	100	+
4	Хромина С. И. 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. — Электронная библиотека ТИУ. — Текст: электронный.	25+ ЭР*	90	100	+
5	Бабина, А. А. Основы высшего профессионального образования: подготовка к ВФСК ГТО ("Готов к труду и обороне"): учебное пособие / А. А. Бабина; ТИУ. — Тюмень: ТИУ, 2020. — 136 с. — Электронная библиотека ТИУ. — Текст: электронный.	7+ ЭР*	90	100	+
6	Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзозицева; ТИУ. — Тюмень: ТИУ, 2020. — 82 с. — Электронная библиотека ТИУ. — Текст: электронный.	5+ ЭР*	90	100	+
7	Хромина С. И. Основы плавания: учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Н. А. Батыршина, В. В. Горчицкий; ТИУ. — Тюмень: ТИУ, 2020. — 94 с. — Электронная библиотека ТИУ. — Текст: электронный.	5+ ЭР*	90	100	+
8	Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе: учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Р. Р. Батыршин, В. А. Рассамахин, О. В. Остяков; ТИУ. — Тюмень: ТИУ, 2020. — 90 с.: ил. — Электронная библиотека ТИУ. — Текст: электронный.	5+ ЭР*	90	100	+

9	Физическая культура : учебное пособие / П. Г. Смирнов, С. И. Хромина, М. Г. Шаргина [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 204 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	12+ ЭР*	90	100	+
10	Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе: учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. С. Кланюк, М. Н. Артамонова, М. Ю. Решонова ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 100 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	5+ ЭР*	90	100	+
11	Клюшниковая, Е. А. Основы теории трезвости : электронный учебник / Е. А. Клюшниковая ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 1 эл. опт.диск (CD-ROM). - URL: http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Klyushnikova.rar . - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.	ЭР*	90	100	+
12	Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт : учебник для студентов инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 124 с. — Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	12+ ЭР*	90	100	+
13	Смирнова, И. А. Волейбол : электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 1 эл. опт.диск (CD-ROM). - URL: http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Smirnova.rar . - Загл. с контейнера. — Текст: электронный.	ЭР*	90	100	+
14	Физиологические принципы повышения работоспособности и адаптационных процессов в условиях ВУЗа : учебное пособие / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 182 с. - Текст : непосредственный.	15	90	100	-
15	Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу : по изучению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Драгич, Н. Н. Рябова, Е. А. Береснева, Р. Р. Тимканов ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт.диск (CD-ROM). - URL: http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2020/12/11/Dragich.rar . - Загл. с контейнера. - Текст: электронный.	ЭР*	90	100	+
16	Адаптивная физическая культура : методические рекомендации по практическим занятиям для обучающихся специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства» специализация «Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование» всех форм обучения / ТИУ; сост. С. И. Хромина. - Тюмень: ТИУ, 2021. - 16 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.	ЭР*	90	100	+
17	Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований: методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий по волейболу для обучающихся всех направлений подготовки очной формы обучения / ТИУ; составитель: М. К. Саламатин [и др.]. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 60 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.	ЭР*	90	100	+

*ЭР – электронный ресурс доступный через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru>.