

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 15.05.2021 11:04:41
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

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

«31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: **Общая физическая подготовка**

специальность: **21.05.02 Прикладная геология**

специализация:

Геология месторождений нефти и газа

Форма обучения: очная, заочная

специализация:


Поиски и разведка подземных вод и инженерно-геологические изыскания

Форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП 21.05.02 Прикладная геология, специализация Геология месторождений нефти и газа, Поиски и разведка подземных вод и инженерно-геологические изыскания к результатам освоения дисциплины Общая физическая подготовка.

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

Заведующий кафедрой
Физического воспитания


_____ В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

И.о. заведующего кафедрой ГНГ  Т.В.Семенова
«30» августа 2021 г.

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 Б1.В.12.01 «Общая физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту части Блока 1 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания:

- основы общей физической подготовки и здорового образа жизни.

- системность научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности.

умения:

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

владение:

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

Содержание дисциплины служит основой для освоения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности».

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенций (ИДК)	Результаты обучения по дисциплине
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК – 7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	1.1 подбирает правильно комплекс оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний
		1.2 применяет правила и способы планирования индивидуальных занятий оздоровительной тренировки
	УК – 7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	2.1 использует правила и систему подбора физических нагрузок при занятиях с использованием здоровьесберегающих технологий
		2.2 использует методы оздоровительных систем физического воспитания на укрепление 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	-	-	зачет
очная	3/5	-	68	-	2	зачет
очная	3/6	-	52	-	6	зачет
заочная	2/зимняя сессия	-	10	-	318	зачет

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

2 семестр

Таблица 5.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Легкая атлетика	-	15	-	-	15	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на координацию Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10	-	-	10	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
5	5	Футбол	-	9	-	-	9	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта

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

3 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Легкая атлетика	-	13	-	-	13	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на координацию Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10	-	-	10	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
5	5	Футбол	-	8	-	-	8	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
6	6	Плавание	-	8	-	-	8	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности
7	7	Настольный теннис	-	9	-	-	9	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
8	Зачет		-	-	-	-	-	УК – 7.1 УК – 7.2	Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	68	-	-	68	X	X

4 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Легкая атлетика	-	12	-	-	13	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на координацию Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10	-	-	10	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
5	5	Футбол	-	7	-	-	7	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
6	6	Плавание	-	8	-	-	8	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности
7	7	Настольный теннис	-	7	-	-	7	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
8	Зачет		-	-	-	-	-	УК – 7.1 УК – 7.2	Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	64	-	-	64	X	X

5 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Легкая атлетика	-	12	-	-	13	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов)

									Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на координацию Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10	-	-	10	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
5	5	Футбол	-	10	-	-	8	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
6	6	Плавание	-	8	-	2	10	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности
7	7	Настольный теннис	-	8	-	-	8	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
8	Зачет		-	-	-	-	-	УК – 7.1 УК – 7.2	Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	68	-	2	70	X	X

6 семестр

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

								мероприятиях (ГТО)	
3	3	Волейбол	-	8	-	-	8	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
4	4	Баскетбол	-	8	-	-	8	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
5	5	Футбол	-	6	-	2	8	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
6	6	Плавание	-	6	-	2	8	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности
7	7	Настольный теннис	-	6	-	2	8	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Судейства по избранному виду спорта
8	Зачет		-	-	-	-	-	УК – 7.1 УК – 7.2	Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	52	-	6	58	X	X

- заочная форма обучения (ЗФО)

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	-	2	-	45	47	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на координацию
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	2	-	45	47	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности
3	3	Волейбол	-	2	-	45	47	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на координацию
4	4	Баскетбол	-	-	-	46	46	УК – 7.1 УК – 7.2	Изучение теоретического материала по разделу Составление комплекса на координацию
5	5	Футбол	-	-	-	47	47	УК – 7.1 УК – 7.2	Изучение теоретического материала по разделу

									Составление комплекса на скоростно-силовые способности
6	6	Плавание	-	2	-	45	47	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на скоростно-силовые способности
7	7	Настольный теннис	-	2	-	45	47	УК – 7.1 УК – 7.2	Практические занятия (сдача текущих нормативов)
8	Зачет		-	-	-	-	-	УК – 7.1 УК – 7.2	Сдача текущих и контрольных нормативов Составление комплекса на координацию
Итого:			-	10	-	318	328	X	X

- 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		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	Общефизическая 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
		ОФО	ЗФО	
1	1	2	-	Бег на короткие дистанции – скоростное качество
2		3	1	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
3		2	1	Отжимания от пола – силовое качество
4		3	-	Подтягивания – силовое качество
5		3	-	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	3	-	Точность мышечно-суставного чувства
7		4	2	Общая выносливость
8		3	-	Мышечная сила
9	3	5	2	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	2	Обучение техники плавания кролем на спине
17	7	4	-	Основная стойка и передвижения
18		5	2	Основы техники набивание мяча
Итого:		68	10	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		4	Техника владения мячом
11	4	4	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		4	Инструкторская и судейская практика
13	5	4	Техника владения мячом, пасы
14		4	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
	6	5	Прикладное плавание
15	7	5	Организаторские умения
Итого:		52	X

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа обучающегося

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО		
1	1	-	15	Бег на короткие дистанции – скоростное качество	Изучение теоретического материала по разделу
		-	17	Подтягивания – силовое качество	Комплекс упражнений
		-	13	Челночный бег – скоростно-координационное качество	Изучение теоретического материала по разделу
2	2	-	22	Точность мышечно-суставного чувства	Упражнения на моторику
		-	23	Мышечная сила	Комплекс упражнений
3	3	-	23	Обучение стойкам и перемещениям	Упражнения на моторику
		-	22	Техника владения мячом	Комплекс упражнений
4	4	-	23	Техника ведения, ловли и передачи мяча.	Изучение теоретического материала по разделу
		-	23	Стойка баскетболиста. Техника передвижений	
5	5	2	24	Техника вратарей	Изучение теоретического материала по разделу
		-	23	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.	
6	6	2	23	Правила поведения на воде, оказание первой помощи	Изучение теоретического материала по разделу
		2	22	Общефизическая подготовка	Комплекс упражнений
7	7	2	23	Техническая подготовка теннисистов	Изучение теоретического материала по разделу
		-	22	Судейства по настольному теннису	
Итого:		8	318	Х	Х

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

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

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

8.3. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы обучения представлена в таблице 8.2.

Таблица 8.2

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	0.....45
2	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	0.....25
3	Составление комплекса на скоростно-силовые способности	0.....15
4	Составление комплекса на координацию	0.....15
	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:

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

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
I.Перечень оборудования для практических занятий		
Спортивный зал волейбольный №2		
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
Спортивный зал баскетбольный №1		
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
Плавательный бассейн		
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	

III. Лицензионное программное обеспечение		
Microsoft Office Professional Plus; Windows 7.		
IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.		
Санитарные комнаты	5	Для приема санитарно-гигиенических процедур после занятий
Душевые комнаты	4	
Раздевалки	4	Для переодевания

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

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

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

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

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: **Общая физическая подготовка**

Код, специальность **21.05.02 Прикладная геология**

Специализация **Геология месторождений нефти и газа, Поиски и разведка подземных вод и инженерно-геологические изыскания**

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 и соблюдения норм здорового образа жизни	УК – 7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни	1.1 подбирает правильно комплекс оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний	Не подбирает правильно комплекс оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний	подбирает правильно комплекс оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний, допуская значительные ошибки	подбирает правильно комплекс оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний, допуская незначительные ошибки	В совершенстве подбирает правильно комплекс оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний
		1.2 применяет правила и способы планирования индивидуальных занятий оздоровительной тренировки	Не применяет правила и способы планирования индивидуальных занятий оздоровительной тренировки	Применяет правила и способы планирования индивидуальных занятий оздоровительной тренировки, допуская значительные ошибки	Применяет правила и способы планирования индивидуальных занятий оздоровительной тренировки, допуская незначительные ошибки	В совершенстве применяет правила и способы планирования индивидуальных занятий оздоровительной тренировки
	УК – 7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий	2.1 использует правила и систему подбора физических нагрузок при занятиях с использованием здоровьесберегающих технологий	Не использует правила и систему подбора физических нагрузок при занятиях с использованием здоровьесберегающих технологий	Использует правила и систему подбора физических нагрузок при занятиях с использованием здоровьесберегающих технологий, допуская значительные ошибки	Использует правила и систему подбора физических нагрузок при занятиях с использованием здоровьесберегающих технологий, допуская незначительные ошибки	Использует правила и систему подбора физических нагрузок при занятиях с использованием здоровьесберегающих технологий

	реализации конкретной профессиональной деятельности	2.2 использует методы оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья	Не использует методы оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья	Использует методы оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, допуская значительные ошибки	Использует методы оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, допуская незначительные ошибки	В совершенстве использует методы оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья
--	---	--	---	--	--	---

КАРТА

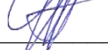
обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Общая физическая подготовка

Код, специальность 21.05.02 Прикладная геология

Специализация Геология месторождений нефти и газа, Поиски и разведка подземных вод и инженерно-геологические изыскания

№ п/п	Название учебного, методического издания, вид издания, год издания	учебно-автор,	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Физическая культура [Текст]: Учебник и практикум / А. Б. Муллер. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 424 с. http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7		ЭР*	50	100	+
2	Эммерт, Мария Сергеевна. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 110 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/457039		ЭР*	50	100	+
4	Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 160 с. .		ЭР*	50	100	+
6	Капилевич, Леонид Владимирович. Биохимия человека [Текст] : Учебное пособие / Л. В. Капилевич. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 151 с. - (Университеты России). - 4 экз. http://www.biblio-online.ru/book/8D446B5A-89F4-4C7E-93F7-DF56DEF83AE2		ЭР*	50	100	+

Заведующий кафедрой  В.Я.Субботин
«30» 08 2021 г.

Директор БИК  Д. Х. Каюкова
«___» 20__ г.

 Ситникова

