

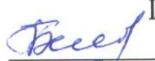
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 20.05.2024 11:57:41  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования

**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель КСН  
 М.Л. Белоножка  
«28» 05 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: Общая физическая подготовка  
направление подготовки: 43.03.03 «Гостиничное дело»  
направленность (профиль): Индустрия гостеприимства и туризма  
форма обучения: очная/заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 08.06.2020 г. и требованиями ОПОП по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль): Индустрия гостеприимства и туризма результатам освоения дисциплины «Общая физическая подготовка»

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол №1 от «28» 08 2020 г.

Заведующий кафедрой

Физического воспитания



В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей  
кафедрой МиМУ

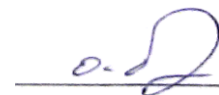


М.Л. Белоножко

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

**Цели освоения дисциплины:** формирование у обучающихся развитие 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 дисциплинам, формируемая участниками образовательных отношений учебного плана по общей физической подготовке.

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 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: УК-7. 3.7.1. Нормы здорового образа жизни	3.7.1. Знать основы здорового образа жизни и роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности
	Уметь: УК-7. У.7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	3.7.1. Уметь планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью, планировать свой рабочий (учебный) день
	Владеть: УК-7. В.7.1. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	В.7.1. Владеть 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 328/328 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/-	-	4/-	зачет
очная	3/5	-	68/-	-	2/--	зачет
очная	3/6	-	48/-	-	6/-	зачет
заочная	2/3	-	-/10		-/314+4	зачет
итого	х	-	316/10		12/318	х

### 5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

1/2 семестр

Таблица 5.1.1

№ 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/-	31, У1, В1	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10/-	-	-	10/-	31, У1, В1	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	10/-	-	-	10/-	31, У1, В1	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	10/-	-	-	10/-	31, У1, В1	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	8/-	-	-	8/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	8/-	-	-	8/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	7/-	-	-	7/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-		
Итого:			-	68/-	-	-	68/-	X	X

### 2/3 семестр

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Легкая атлетика	-	13/-	-	-	13/-	31, У1, В1	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10/-	-	-	10/-	31, У1, В1	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	10/-	-	-	10/-	31, У1, В1	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	10/-	-	-	10/-	31, У1, В1	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	8/-	-	-	8/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	8/-	-	-	8/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	9/-	-	-	9/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-		
Итого:			-	68/-	-	-	68/-	X	X

### 2/4 семестр

Таблица 5.1.3

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Легкая атлетика	-	13/-	-	-	13/-	31, У1, В1	Практические занятия Контрольные нормативы

2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	11/-	-	-	11/-	31, У1, В1	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	11/-	-	2/-	13/-	31, У1, В1	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	11/-	-	-	11/-	31, У1, В1	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	6/-	-	-	6/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	6/-	-	-	6/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	6/-	-	2/-	8/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	4/-	4/-	-	
Итого:			-	64/-	-	4/-	68/-	X	X

### 3/5 семестр

Таблица 5.1.4

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Легкая атлетика	-	15/-	-	-	15/-	31, У1, В1	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10/-	-	-	10/-	31, У1, В1	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	10/-	-	-	10/-	31, У1, В1	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	10/-	-	-	10/-	31, У1, В1	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	8/-	-	-	8/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	8/-	-	-	8/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	7/-	-	2/-	9 /-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	2/-	2/-		
Итого:			-	68	-	2/-	70/-	X	X

### 3/6 семестр

Таблица 5.1.5

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Легкая атлетика	-	8/-	-	2/-	10/-	31, У1, В1	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	8/-	-	2/-	10/-	31, У1, В1	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	6/-	-	-	6/-	31, У1, В1	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	8/-	-	-	8/-	31, У1, В1	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	6/-	-	-	6/-	31, У1, В1	Практические занятия

									Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	6/-	-	-	6/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	6	-	2/-	8/-	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	6/-	6/-	-	
Итого:			-	48/-	-	6/-	54/-	X	X

### заочная форма обучения (ЗФО)

#### 2/3 семестр

Таблица 5.1.6

№ 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	-	-/44	-/46	31, У1, В1	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	-/4	-	-/50	-/54	31, У1, В1	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	-/2	-	-/44	-/46	31, У1, В1	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	-	-	-/44	-/44	31, У1, В1	Теоретический материал
5	5	Футбол	-	-	-	-/44	-/44	31, У1, В1	Теоретический материал
6	6	Плавание	-	-	-	-/44	-/44	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	-/2	-	-/44	-/46	31, У1, В1	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-/4	-/4	-	
Итого:			-	-/10	-	-/318	-/328	X	X

## 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**

1/2 семестр Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	4/-	Бег на короткие дистанции – скоростное качество
2		4/-	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
3		3/-	Отжимания от пола – силовое качество
4		2/-	Подтягивания – силовое качество
5		2/-	Челночный бег – скоростно-координационное качество

6	2	4/-	Координация движения рук и точность линейного глазомера
7		4/-	Общая выносливость
8		2/-	Мышечная сила
9	3	4/-	Двигательно-координационная подготовка
10		6/-	Техника владения мячом
11	4	6/-	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		4/-	Стойка баскетболиста. Техника передвижений
13	5	4/-	Техника владения мячом, пасы
14		4/-	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
15	6	4/-	Техническая подготовка
16		4/-	Общеспортивная подготовка
17	7	4/-	Основы техники и тактики игры
18		3/-	Основы методики обучения технике
Итого:		68/-	X

### 2/3 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	3/-	-/2	Двигательно-координационная подготовка
10		3/-	-	Обучение стойкам и перемещениям
11	4	4/-	-/2	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		4/-	-	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/-	-	Основы техники набивание мяча
Итого:		68/-	-/10	X

### 2/4 семестр

1	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		2/-	Подтягивания – силовое качество
5		2/-	Челночный бег – скоростно-координационное

			качество
6	2	3/-	Сила и подвижность нервных процессов
7		4/-	Общая выносливость
8		4/-	Мышечная сила
9	3	6/-	Двигательно-координационная подготовка
10		5/-	Обучение техники подачи и приема мяча с подачи
11	4	6/-	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		5/-	Техника овладения мячом. Техника бросков
13	5	3/-	Техника владения мячом, пасы
14		3/-	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
15	6	3/-	Обучение техники плавания способом «Брасс»
16		3/-	Общефизическая подготовка
17	7	3/-	Основная стойка и стойки для удара справа и слева
18		3/-	Основы методики обучения подачи мяча
Итого:		64/-	X

### 3/5 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	3/-	Бег на длинные дистанции
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	3/-	Сила и подвижность нервных процессов
7		4/-	Общая выносливость
8		3/-	Статическая выносливость мышц
9	3	5/-	Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка
10		5/-	Техника верхней передачи мяча
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 способом «Баттерфляй»
16		4/-	Общефизическая подготовка
17	7	4/-	Основы техники передвижения
18		3/-	Основы техники хватки ракетки
Итого:		64/-	X

### 3/6 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		Очная форма обучения		
1	1	2/-		Инструкторская и судейская практика
3		2/-		Отжимания от пола – силовое качество
4		2/-		Подтягивания – силовое качество
5		2/-		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		3/-		Инструкторская и судейская практика
13	5	3/-		Техника владения мячом, пасы
14		3/-		Инструкторская и судейская практика
15	6	3/-		Техническая подготовка
16		3/-		Прикладное плавание
17	7	3/-		Организаторские умения
18		3/-		Основы техники и тактики игры
Итого:		48/-		X

### Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

### Самостоятельная работа обучающихся

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО		
1	1	2/-	-/10	Бег на короткие дистанции – скоростное качество	Изучение теоретического материала по разделу
		-	-/20	Подтягивания – силовое качество	Комплекс упражнений
		-	-/12	Челночный бег – скоростно-координационное качество	Изучение теоретического материала по разделу
2	2	2/-	-/25	Точность мышечно-суставного чувства	Упражнения на моторику
		2/-	-/25	Мышечная сила	Комплекс упражнений
3	3	-	-/22	Обучение стойкам и перемещениям	Упражнения на моторику
		-	-/22	Техника владения мячом	Комплекс упражнений
4	4	-	-/22	Техника ведения, ловли и передачи мяча.	Изучение теоретического материала по разделу
		-	-/22	Стойка баскетболиста. Техника передвижений	
5	5	3	-/22	Техника вратарей	Изучение теоретического материала по разделу
		-	-/22	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.	
6	6	3	-/22	Правила поведения на воде, оказание первой	Изучение теоретического

				помощи	материала по разделу
		-	-/22	Общесфизическая подготовка	Комплекс упражнений
7	7	3/-	-/22	Техническая подготовка теннисистов	Изучение теоретического
		3/-	-/22	Судейства по настольному теннису	материала по разделу
8	Зачет		-/4		
Итого:		12/-	-/318	X	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
1 текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	7
2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятий	2
3	Составление комплекса утренней гимнастики	3
4	Выполнение текущих нормативов	4
5	Выполнение контрольных нормативов	4
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0...20
2 текущая аттестация		
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>

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	Работа на практических занятиях	0.....38
2	Составление комплекса утренней гимнастики	0.....13
3	Составление комплекса общеразвивающих упражнений	0.....14
4	Судейства по избранному виду спорта	0.....10
5	Выполнение контрольных нормативов	0.....25
	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. 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 БиблиокомплектаторIPRbooks [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. MicrosoftOfficeProfessionalPlus;
2. Autocad 2016;
3. 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: 43.03.03 Гостиничное дело

Направленность (профиль): Индустрия гостеприимства и туризма

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. 3.7.1. Нормы здорового образа жизни	З1 – основы здорового образа жизни и роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности	Не способен сформировать здорового образа жизни и роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности	Демонстрирует знание отдельных определений по здоровому образу жизни и роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности	Демонстрирует достаточные знания по здоровому образу жизни и роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности	Демонстрирует исчерпывающие знания по здоровому образу жизни и роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности
	УК-7.У.7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	У1 – планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью, планировать свой рабочий (учебный) день	Не умеет планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью, планировать свой рабочий (учебный) день	Умеет планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью, планировать свой рабочий (учебный) день, допуская значительные ошибки	Умеет проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля, допуская незначительные ошибки	В совершенстве планирует и проводит самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью, планировать свой рабочий (учебный) день

	<p>УК-7. В.7.1. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>В1– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре</p>	<p>Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей.</p>	<p>Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей и качеств</p>	<p>Хорошо владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей.</p>	<p>В совершенстве владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей.</p>
--	---	--	---	---	---	---

## КАРТА

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

Дисциплина Общая физическая подготовка

Код, направление подготовки: 43.03.03 Гостиничное дело

Направленность (профиль): Индустрия гостеприимства и туризма

№ 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	Теория и история физической культуры [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</b> Физическая культура [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</b> студентов из сельской местности [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.</b> Методика обучения физической культуре. Аэробика [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.</b> Биохимия человека [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 МиМУ  
« 25 » августа 2020 г. М.Л. БелоножкаДиректор БИК  
« 25 » августа 2020 г. Д.Х. Каюкова