

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Клочков Юрий Сергеевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.07.2026 12:50:33

Уникальный программный ключ:

3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e708212

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ СЕРВИСА И ОТРАСЛЕВОГО УПРАВЛЕНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: **Общая физическая подготовка**

направление подготовки: **38.03.01 Экономика**

направленность (профиль): **Инженерная экономика**

форма обучения: **очная**

Рабочая программа рассмотрена
на заседании Высшей школы ФК и С
Протокол № 6 от 23 марта 2026 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является 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 «Общая физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту части 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 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, которые представлены в табл.3.1.

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенций	Результаты 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: УК-7.1. З1 – общие методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		Уметь: УК-7.1. У1 - применять творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни, физического самосовершенствования
		Владеть: УК-7.1. В1 - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Знать: УК-7.2. З1 – принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности
		Уметь: УК-7.2. У1 – проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля
		Владеть: УК-7.2. В1 - практическими способами и методами к организации своей социальной жизни с целью здорового образа жизни
	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать: УК-7.3. З1 – средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		Уметь: УК-7.3. У1 – проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля
		Владеть: УК-7.3. В1 - практическими способами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Контроль, час.	Форма промежуточной
----------------	---------------	--	------------------------------	----------------	---------------------

		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			аттестации
очная	1/2	-	68	-	-		зачет
очная	2/3	-	68	-	-		зачет
очная	2/4	-	64	-	-		зачет
очная	3/5	-	68	-	2		зачет
очная	3/6	-	48	-	10		зачет

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

Очная форма обучения (ОФО)

2 семестр

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Легкая атлетика	-	14	-	-	14	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	6	-	-	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	
	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	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	
	Итого:		-	68	-	-	68	X	X

4 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименован ие раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Легкая атлетика	-	14	-	-	14	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессион ально- прикладная физическая подготовка	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	6	-	-	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	6	-	3	9	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	6	-	2	8	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	
	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	-	-	12	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессиональ но-прикладная физическая подготовка	-	10	-	2	12	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	8	-	2	10	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	
	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	-	-	14	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	6	-	4	10	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	6	-	-	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	6	-	-	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	6	-	2	8	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	8	-	2	6	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия

								УК-7.3.	Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	6	-	2	8	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	
	Итого:		-	48	-	10	58	X	X

Заочная форма обучения (ЗФО)

Не реализуется.

Очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Не реализуется.

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1 Легкая атлетика.

Вводная часть. Основные термины и понятия (физическая культура, физическое воспитание, двигательное умение (навык), физическая подготовка и подготовленность). История развития физической культуры и спорта. Ценности физической культуры и их применение в аспекте развития личности. Физическая культура в системе высшего профессионального образования, основные положения организации физического воспитания в вузе. Олимпийские игры, другие крупные международные состязания – важный фактор мирового сотрудничества.

Раздел 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Основные термины и понятия (производственная физкультура, комплексы для работников разных профессий, производственная физкультура в учебное и внеучебное время. Профессиональная физическая подготовка для студентов, обучающихся в (строители, экономисты, проектировщики, менеджеры, дорожники, архитекторы). Личная и социально-экономическая значимость психофизической подготовки человека к трудовой деятельности. Роль и место прикладной физической культуры в системе физического воспитания студентов. Комплексы гигиенической гимнастики для работников разных профессий.

Раздел 3 Волейбол.

Основные термины и понятия (самостоятельные занятия, комплексы физических упражнений, нормы двигательной активности, особенности женского организма). Основные формы и организация самостоятельных занятий, их планирование. Психофизическая рекреация в периоды экзаменационных сессий.

Раздел 4 Баскетбол.

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Основы врачебного контроля и самоконтроля. Оценка состояния здоровья. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, динамики физической подготовленности.

Раздел 5 Футбол.

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Основы врачебного контроля и самоконтроля. Оценка состояния здоровья. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития,

телосложения, функционального состояния организма, динамики физической подготовленности.

Раздел 6 Плавание.

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, 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
		ОФО	
1	1	3	Бег на короткие дистанции – скоростное качество
2		3	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
3		2	Отжимания от пола – силовое качество
4		3	Подтягивания – силовое качество
5		3	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
7		4	Общая выносливость
8		4	Мышечная сила
9	3	6	Двигательно-координационная подготовка
10		4	Техника владения мячом
11	4	4	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		6	Стойка баскетболиста. Техника передвижений
13	5	4	Техника владения мячом, пасы
14		4	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
15	6	6	Техническая подготовка
16		4	Общефизическая подготовка
17	7	4	Основы техники и тактики игры
18		2	Основы методики обучения техники
Итого:		68	X

3 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	1	2	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
3		2	Отжимания от пола – силовое качество
4		3	Подтягивания – силовое качество
5		3	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	6	Общая выносливость
8		4	Мышечная сила
9	3	4	Двигательно-координационная подготовка
10		4	Обучение стойкам и перемещениям

11	4	4	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		6	Стойка баскетболиста. Техника передвижений
13	5	4	Техника владения мячом, пасы
14		6	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
15	6	4	Обучение техники плавания кролем на груди
16		6	Обучение техники плавания кролем на спине
17	7	5	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
		ОФО	
1	1	3	Бег на средние дистанции
2		3	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
3		3	Отжимания от пола – силовое качество
4		3	Подтягивания – силовое качество
5		2	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	4	Сила и подвижность нервных процессов
7		4	Общая выносливость
8		4	Мышечная сила
9	3	5	Двигательно-координационная подготовка
10		5	Обучение техники подачи и приема мяча с подачи
11	4	5	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

5 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
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 подго-
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
		ОФО	
1	1	3	Инструкторская и судейская практика
2		3	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
5		4	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	3	Точность мышечно-суставного чувства
7		3	Общая выносливость
9	3	3	Двигательно-координационная подготовка
10		3	Техника владения мячом
11	4	3	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		3	Инструкторская и судейская практика
13	5	3	Техника владения мячом, пасы
14		3	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
	6	8	Прикладное плавание
15	7	6	Организаторские умения
Итого:		48	X

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СРС
		ОФО		
1	2	-	Сила и подвижность нервных процессов	Изучение теоретического материала по разделу
2	5	-	Техника вратарей	
3	6	3	Техника стартов и поворотов в плавании	Комплекс упражнений
4		3	Правила поведения на воде, оказание первой помощи	Изучение теоретического материала по разделу
5	7	2	Организаторские умения	
6		2	Судейства по настольному теннису	
Итого:		10	X	

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

- информационно-коммуникационные технологии (визуализация учебного материала в MS Power Point в диалоговом режиме (лекционные занятия));
- технологии коллективного взаимодействия (работа в малых группах (практические занятия));
- репродуктивные технологии (разбор практических ситуаций (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

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 мероприятиях	2
3	Составление комплекса утренней гимнастики	3
4	Выполнение текущих нормативов	4
5	Выполнение контрольных нормативов	4
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0...20
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
3 текущая аттестация		
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
	ВСЕГО	0...100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 1.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ <https://jirbis.tyuiu.ru>
- Цифровой образовательный ресурс – библиотечная система IPR SMART — <https://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Консультант студента» www.studentlibrary.ru
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
- Образовательная платформа ЮРАЙТ www.urait.ru
- Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>

- Национальная электронная библиотека (НЭБ)
- Библиотеки нефтяных вузов России :
- Электронная нефтегазовая библиотека РГУ нефти и газа им. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>,
- Электронная библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета <http://bibl.rusoil.net/>
- Библиотечно-информационный комплекс Ухтинского государственного технического университета УГТУ <http://lib.ugtu.net/books>

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

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

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

Наименование	Кол-во	Назначение
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	
II.ПК, мультимедийное обеспечение		
Компьютер	2	Для проверки реферативных работ
III. Лицензионное программное обеспечение		
Windows 7. Enterprise; Windows 8.1. Enterprise		
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.

11.1 Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся заключается в теоретической подготовке по темам, предусмотренным разделами программы и основам военной подготовки.

К изучению предлагается теоретический материал:

- требованиям к освоению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», <https://www.gto.ru>
- правила техники безопасности при выполнении физических упражнений
- оказание доврачебной помощи при травмах
- методика самоконтроля при проведении самостоятельных занятий
- правила техники безопасности при работе с оружием

КАРТА обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Общая физическая подготовка**
 Код, направление подготовки 38.03.01 Экономика
 Направленность (профиль) Инженерная экономика

№ 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	Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. - Москва : Юрайт, 2022. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/488898 .	ЭР	25	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, 2022. - 110 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/495814	ЭР	25	100	+
4	Стриханов , Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 160 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/493629 .	ЭР	25	100	+
6	Ершов , Юрий Алексеевич. Биохимия человека : учебник для вузов / Ю. А. Ершов. - 2-е изд., пер. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 466 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/490241	ЭР	25	100	+