

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 03.05.2024 08:53:34  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2338074068c

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель КСН  
\_\_\_\_\_ С.П. Санников  
«10» июня 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины: Общая физическая подготовка

Направление подготовки: 08.03.01. Строительство


Направленность (профиль): Промышленное и гражданское строительство

Форма обучения: очная, заочная


Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки: 08.03.01 Строительство, направленность (профиль): «Промышленное и гражданское строительство», к результатам освоения дисциплины «Общая физическая подготовка»

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Протокол № 14 от «5» июня 2019 г.


Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой СК  В.Ф. Бай

«10» июня 2019 г.

Рабочую программу разработал:

Доцент, к.б.н. доцент  С.И. Хромина

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Целью** изучения дисциплины «Общая физическая подготовка», является формирование у обучающихся физических качеств, средствами физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, повышения функциональной устойчивости и адаптивных ресурсов организма к неблагоприятным условиям труда.

### **Задачи** дисциплины:

- сформировать потребность в систематических занятиях физической культурой, определив ее роль в развитии личности;
- воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании с установкой на формирование здорового образа жизни;
- воспитать профессионально-прикладные двигательные умения и навыки;
- воспитать физические качества, обеспечивающие повышение функциональных ресурсов здоровья;
- формировать базовые знания психофизиологических основ мышечной деятельности и двигательной активности;
- формировать навык самоорганизации активного досуга с использованием физкультурных форм;
- повышать функциональную устойчивость и адаптивные ресурсы организма к неблагоприятным условиям труда.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам Блока 1 части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, направленность (профиль): «Промышленное и гражданское строительство»

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

### **Знать:**

- основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений;
- средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности;
- особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса.

### **Уметь:**

- использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни;
- оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку;
- осуществлять подбор физических упражнений для разминки и комплекса утренней гимнастики;
- осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды;
- использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях.

**Владеть:**

- современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности;
- техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием;
- техникой выполнения специальных упражнений, комплексов;
- техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий;
- техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии.

**3. Результаты обучения по дисциплине**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	<b>З1:</b> знать основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего поведения
		<b>У1:</b> уметь использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения
		<b>В1:</b> владеть современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности
	УК- 7.2. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	<b>З2:</b> знать способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем
		<b>У2:</b> уметь оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма
		<b>В2:</b> владеть техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма
	УК-7.3. Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	<b>З3:</b> знать индивидуальные физиологические особенности и ресурсные возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки
		<b>У3:</b> уметь осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий
		<b>В3:</b> владеть техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности
	УК-7.4. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	<b>З4:</b> знать средства и методы физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности
		<b>У4:</b> уметь осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья
		<b>В4:</b> владеть техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий
	УК-7.5. Выбор рациональных способов и приемов	<b>З5:</b> знать особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профпатологии, вредных привычек, психоэмоционального перенапряжения

	профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	<b>У5: уметь</b> рационально использовать физические нагрузки прикладной направленности, для повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния на рабочем месте
		<b>В5: владеть</b> техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профпатологии; способами психо-эмоциональной разрядки, приемами самомассажа

#### 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		
1	2	3	4	5	6	8
Очная	1-3/2-6	0	315	0	13	Зачёт
Заочная	2/3	0	10	0	318	Зачет

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Структура дисциплины

##### - очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины/модуля		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
<b>2 семестр</b>									
1	1	Лёгкая атлетика	0	18	0	0	18	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	0	17	0	0	17	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	0	17	0	0	17	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
4	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	16	0	0	16	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>3 семестр</b>									
5	1	Лёгкая атлетика	0	16	0	0	16	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
6	2	Волейбол	0	13	0	0	13	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
7	3	Баскетбол	0	12	0	0	12	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
8	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	0	10	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>51</b>		
<b>4 семестр</b>									
9	1	Лёгкая атлетика	0	18	0	0	18	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности

10	2	Волейбол	0	17	0	0	17	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
11	3	Баскетбол	0	17	0	0	17	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
12	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	16	0	0	16	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>5 семестр</b>									
13	1	Лёгкая атлетика	0	17	0	1	18	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
14	2	Волейбол	0	16	0	1	17	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
15	3	Баскетбол	0	16	0	1	17	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
16	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	15	0	0	15	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>67</b>		
<b>6 семестр</b>									
17	1	Лёгкая атлетика	0	17	0	2	19	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
18	2	Волейбол	0	16	0	2	18	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
19	3	Баскетбол	0	16	0	2	18	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
20	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	15	0	4	19	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>74</b>		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>315</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>328</b>		

**- заочная форма обучения (ЗФО)**

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	Лёгкая атлетика	0	4	0	80	84	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	0	2	0	78	80	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	0	2	0	78	80	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
4	4	Общая физическая подготовка	0	2	0	78	80	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
5	5	Контроль (подготовка к зачету)	-	-	-	4	4		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>318</b>	<b>328</b>		

**- очно-заочная форма обучения (ОЗФО) - не реализуется.**

## 5.2. Содержание дисциплины.

### 5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

#### Раздел 1. Лёгкая атлетика

Тема 1.1 Совершенствование техники бега

Тема 1.2 Совершенствование техники низкого старта

Тема 1.3 Совершенствование техники высокого старта

Тема 1.4 Совершенствование техники поворота в беге

Тема 1.5 Совершенствование техники финиширования

Тема 1.6 Совершенствование техники прыжка в длину, с места

#### Раздел 2. Волейбол

Тема 2.1 Совершенствование стоек и перемещений в волейболе

Тема 2.2 Совершенствование техники передачи волейбольного мяча

Тема 2.3 Совершенствование техники подачи волейбольного мяча

Тема 2.4 Совершенствование техники игры в волейбол

#### Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.1 Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча

Тема 3.2 Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча

Тема 3.3 Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча

Тема 3.3 Совершенствование техники бросков в баскетболе

Тема 3.4 Совершенствование техники игры в баскетбол

#### Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 4.1 Совершенствование техника отжиманий от пола

Тема 4.2 Совершенствование техники наклона

Тема 4.3 Совершенствование техника подтягивания на высокой перекладине

Тема 4.4 Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине

Тема 4.5 Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед.

### 5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

**Лекционные занятия** - лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

**Практические занятия**

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	16	1	0	Совершенствование техники бега
		14	0,5	0	Совершенствование техники низкого старта
		14	0,5	0	Совершенствование техники высокого старта
		14	0,5	0	Совершенствование техники поворота в беге
		14	0,5	0	Совершенствование техники финиширования
		14	1	0	Совершенствование техники прыжка в длину, с места
2	2	18	0,5	0	Совершенствование стоек и перемещений в волейболе
		20	0,5	0	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
		20	0,5	0	Совершенствование техники подачи волейбольного мяча
		21	0,5	0	Совершенствование техники игры в волейбол

3	3	14	0,5	0	Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча
		16	0,5	0	Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча
		15	0,5	0	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча
		15	0,5	0	Совершенствование техники бросков в баскетболе
		18	0	0	Совершенствование техники игры в баскетбол
4	4	15	0,5	0	Совершенствование техника отжиманий от пола
		14	0,5	0	Совершенствование техники наклона
		15	0,5	0	Совершенствование техника подтягивания на высокой перекладине
		14	0	0	Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине
		14	0,5	0	Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед
<b>Итого:</b>		<b>315</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	

**Лабораторные работы** - лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

### Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
1	1	0	14	0	Бег на короткие дистанции, спринтерский бег	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала.
		0	14	0	Бег на средние и длинные дистанции	
		0	14	0	Эстафетный бег	
		2	14	0	Нормативы ВФСК ГТО	
		1	20	0	Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	
2	2	0	14	0	Техника нападающего удара	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
		0	14	0	Специальная физическая и двигательско-координационная подготовка	
		0	14	0	Развитие основных физических качеств волейболистов	
		2	14	0	Организация, правила проведения соревнований по волейболу	
		1	20	0	Техника безопасности на занятиях волейболом	
3	3	0	18	0	Тактическая и интегральная подготовка	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
		0	18	0	Инструкторская и судейская практика	
		1	18	0	Техника безопасности при занятиях баскетболом	
		2	24	0	Развитие основных физических качеств баскетболистов.	
4	4	0	14	0	Точность мышечно-суставного чувства	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
		0	14	0	Сила и подвижность нервных процессов	
		0	14	0	Статическая выносливость «позных» мышц	
		2	22	0	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания обучающихся в ТИУ	



		2	20	0	Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом	
5	1-4	0	4	0		Подготовка к зачёту
<b>Итого:</b>		<b>13</b>	<b>318</b>	<b>0</b>		

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

- игровая и соревновательная
- командная
- лично-ориентированная
- практические занятия (работа в малых группах)

**6. Тематика курсовых работ/проектов** - курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

**7. Контрольные работы** - контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

### 8. Оценка результатов освоения дисциплины

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

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.2.1

Таблица 8.2.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>I текущая аттестация</b>		
1	Работа на практических занятиях	0...18
2	Выполнение текущих контрольных нормативов	0...10
	ИТОГО: за I текущую аттестацию	0...28
<b>II текущая аттестация</b>		
3	Работа на практических занятиях	0...22
4	Выполнение текущих контрольных нормативов	0...10
	ИТОГО: за II текущую аттестацию	0...32
<b>III текущая аттестация</b>		
5	Работа на практических занятиях	0...30
6	Тестирование физической подготовленности	0...10
	ИТОГО: за III текущую аттестацию	0...40
	<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 8.3.1

Таблица 8.3.1

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
1	Защита рефератов	0...79
2	Сдача контрольных нормативов	0...21
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>0...100</b>

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы представлены

Электронный ресурс

- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ <http://elib.tyuiu.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГНТУ <http://bibl.rusoil.net>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО «Ухтинский государственный технический университет» <http://lib.ugtu.net/books>
- Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа» <http://www.studentlibrary.ru>
- Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Издательство ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com>
- «Электронное издательство ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» <http://elibrary.ru/>
- Электронно-библиотечная система BOOK.ru <https://www.book.ru>

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

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	2	3
1	-	<b><u>Спортивный зал № 1 - баскетбольный:</u></b> Стойка баскетбольная – 2 шт; Табло электронное б/б – 1 шт; Трибуна 7 м. – 2 шт. Трибуна 5 м. – 2 шт. Сети заграждения – 4 шт. Стол настольного тенниса – 1 шт. Мяч баскетбольный -15 шт.
2	-	<b><u>Спортивный зал № 2 - волейбольный:</u></b> Стойка волейбольная – 2 шт Табло электронное в\б – 1 шт

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	2	3
		Вышка судейская – 2 шт Кольцо б\б – 2 шт Скамья гимнастическая – 4 шт Антенна с карманами волейбол – 1 шт Сетка профессиональная для игр – 1 шт; Шведская стенка -18 шт, Баннер ТИУ – 2 шт Мяч волейбольный – 15 шт.
3	-	<u><b>Зал гиревого спорта</b></u> Тренажер д/спины – 1 шт. Весы – 1 шт. Тренажер тяга – 1 шт. Тренажер супержим – 1 шт. Стойка для приседания – 1 шт. Гири 32 кг – 11 шт. Гриф 25 кг. Тяж.атлетика – 1 шт. Гири 16 кг. – 6 шт. Турник брусья – 3 шт. Табло д/гиревого спорта – 1 шт. Стенка гимнастическая с турником – 3 шт. Скамья под штангу – 1 шт.
4		Локальная и корпоративная сеть, компьютер

## 11. Методические указания по организации СРС

### 11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой игровых видов спорта, приобретают знания в области методики обучения, получают практические навыки по формированию физических качеств. Для повышения эффективности оздоровительных методов работы, обучающиеся должны иметь спортивную форму. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебно-методических пособиях:

1. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по волейболу «Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / А.А. Пахомов., А.П. Ларионов., Т.А. Бубнова., С.И. Хромина.-Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014.– 95 с.

2. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по баскетболу «Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / В.А. Рассамахин, О.В. Остяков, Н.В. Толстова, С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82 с.

3. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по легкой атлетике «Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / Т.А. Парфёнова., С.А. Утусиков., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2012. – 84 с.

4. Методические указания для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу «Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований» для студентов всех

специальностей и направлений подготовки очной формы обучения / Ю.М. Минаков., В.Н. Ермаков., Д.Х. Тимшанова. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82

## **11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся заключается в теоретической подготовке тем по разделам программы. Она направлена на ознакомление с особенностями организации самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, изучению правил техники безопасности, основам санитарно-гигиенических требований к занятиям, а также формам и методам самоконтроля за физическими нагрузками. К самостоятельным заданиям по дисциплине относится, выполнение, в свободное от учёбы время, различных форм физкультурно-спортивной деятельности, включая прохождение испытаний ВФСК ГТО, самостоятельное изучение литературы по здоровому образу жизни.

### Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Общая физическая подготовка

Код, направление подготовки: 08.03.01 Строительство

Направленность (профиль): Промышленное и гражданское строительство

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
УК-7	УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека.	<b>Знать (З1):</b> основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего поведения.	Не знает основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего поведения	Демонстрирует отдельные знания основ физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего поведения	Демонстрирует достаточные знания основ физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего поведения	Демонстрирует исчерпывающие знания основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего поведения
		<b>Уметь (У1):</b> использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения	Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения	Способен использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения	Умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения	В совершенстве умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения
		<b>Владеть (В1):</b> современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности	Не владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности	Владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности	Хорошо современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности	В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности
	УК-7.2. оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья.	<b>Знать (З2):</b> способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Не знает способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Знает отдельные способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Хорошо знает способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем	В совершенстве знает способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
		<p><b>Уметь (У2):</b> оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма</p>	<p>Не способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма</p>	<p>Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, испытывая при этом затруднения</p>	<p>Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, допуская при этом незначительные ошибки</p>	<p>Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку, под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма</p>
		<p><b>Владеть (В2):</b> техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма</p>	<p>Не владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма</p>	<p>Владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма</p>	<p>Хорошо владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма, допуская незначительные ошибки</p>	<p>В совершенстве техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма;</p>
	<p><b>УК-7.3.</b> Выбор здоровья сберегающих технологий с учётом физиологических особенностей организма.</p>	<p><b>Знать (З3):</b> индивидуальные физиологические особенности и ресурсные возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки</p>	<p>Не знает индивидуальные физиологические особенности и ресурсные возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки</p>	<p>Демонстрирует не полные знания индивидуальных физиологических особенностей и ресурсных возможностей организма, адаптивные формы физической нагрузки</p>	<p>Демонстрирует достаточные знания индивидуальных физиологических особенностей и ресурсных возможностей организма, адаптивные формы физической нагрузки</p>	<p>В совершенстве знает индивидуальные физиологические особенности и ресурсные возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки</p>

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
		<b>Уметь (У3):</b> осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий	Не умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий	Умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий допуская ряд ошибок	Умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий допуская незначительные неточности	Умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий
		<b>Владеть (В3):</b> техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной	Не владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной	Владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной допуская ряд ошибок	Уверенно владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной допуская незначительные ошибки	В совершенстве владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной
	<b>УК-7.4.</b> Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности.	<b>Знать (З4):</b> средства и методы физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности	Не знает средства и методы физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности	Не в полном объеме владеет знаниями средств и методов физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности	Знает средства и методы физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности	Знает средства и методы физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности

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
		<b>Уметь (У4):</b> осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья	Не умеет осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья	Умеет осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья среды, допуская незначительные ошибки	Умеет осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья	Умеет самостоятельно осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья
		<b>Владеть (В4):</b> техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий	Не владеет техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий	Владеет навыками выбора техники рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий	Хорошо владеет техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий	В совершенстве владеет техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий
	<b>УК-7.5.</b> выбор рациональных способов и приёмов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и	<b>Знать (З5):</b> особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профпатологии,	Не знает особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профпатологии,	Не в полном объеме знает особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики	Достаточно знает информацию об особенностях формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики	Демонстрирует исчерпывающие знания об особенностях формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики



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
	нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.	вредных привычек, психоэмоционального перенапряжения	вредных привычек, психоэмоционального перенапряжения	профпатологии, вредных привычек, психоэмоционального перенапряжения	профпатологии, вредных привычек, психоэмоционального перенапряжения	профпатологии, вредных привычек, психоэмоционального перенапряжения
		<b>Уметь (У5):</b> рационально использовать физические нагрузки прикладной направленности, для повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния на рабочем месте	Не умеет рационально использовать физические нагрузки прикладной направленности, для повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния на рабочем месте	Не в полном объеме использует физические нагрузки прикладной направленности, для повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния на рабочем месте	Умеет использовать физические нагрузки прикладной направленности, для повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния на рабочем месте	Отлично умеет использовать физические нагрузки прикладной направленности, для повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния на рабочем месте
		<b>Владеть (В5):</b> техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профпатологии; способами психо-эмоциональной разрядки, приемами самомассажа	Не владеет техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профпатологии; способами психо-эмоциональной разрядки, приемами самомассажа	Владеет техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профпатологии; способами психо-эмоциональной разрядки, приемами самомассажа, допуская ряд ошибок	Хорошо владеет техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профпатологии; способами психо-эмоциональной разрядки, приемами самомассажа	В совершенстве владеет техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профпатологии; способами психо-эмоциональной разрядки, приемами самомассажа профпатологии

## КАРТА

## ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Дисциплина: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Код, направление: 08.03.01 Строительство

Направленность (профиль): Промышленное и гражданское строительство

## Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

№ п/п	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие эл.варианта в электронно-библиотечной системе
1	2	6	7	8	10
1	Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — 978-5-4497-0065-0. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/84086.html">http://www.iprbookshop.ru/84086.html</a>	ЭР*	510	100	ЭБС «IPRbooks»
2	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Юрайт, 2016. — 493 с.— Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/389557">https://www.biblio-online.ru/bcode/389557</a>	ЭР*	510	100	ЭБС «Юрайт»
3	Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2016. — 367 с. — Режим доступа : <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/394114">https://www.biblio-online.ru/bcode/394114</a>	ЭР*	510	100	ЭБС «Юрайт»
4	Хромина, С. И. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе : учебное пособие / С. И. Хромина, Н. Н. Мальярчук ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 114 с.	25+ЭР*	510	100	Эл. каталог

Зав. кафедрой ФК и С

« 5 » июня

С.И. Хромина

2019 г.

Директор БИК

« 5 » июня

Д.Х. Каюкова

2019г.


 согласовано БИК *Орлова* М.И. *Восингер*

