

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Клочков Юрий Сергеевич

Должность: и.о. ректора

Дата подписания: 27.04.2024 16:15:24

Уникальный программный ключ:

4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d740bd1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

«Институт промышленных технологий и инжиниринга»
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

_____ Т.А. Харитонова

« ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: **Общая физическая подготовка**

направление подготовки: **43.03.01 Сервис**

направленность (профиль): **Экономика сервисного предприятия и организация
постпродажного обслуживания**

форма обучения: **очная, заочная**

Рабочая программа разработана по направлению 43.03.01 «Сервис», направленность (профиль) «Экономика сервисного предприятия и организация постпродажного обслуживания».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры Физического воспитания

Заведующий кафедрой _____ В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой ЭОП

Е. А. Корякина

Рабочую программу разработал:

А.В. Захарова, ст. преподаватель каф. физического воспитания

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. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: З1 – общие методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		Уметь: У1 - применять творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни, физического самосовершенствования
		Владеть: В1 - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знать: З2 – принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности
		Уметь: У2 – проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля
		Владеть: В2 - практическими способами и методами к организации своей социальной жизни с целью здорового образа 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 аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
очная	1/2	-	64	-	-	-	зачет
очная	2/3	-	51	-	-	-	зачет
очная	2/4	-	64	-	-	-	зачет
очная	3/5	-	68	-	6	-	зачет
очная	3/6	-	64	-	6	-	зачет
заочная	2/3		10		314	4	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.	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10	-	-	10		Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10		Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10		Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	8	-	-	8		Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	6	-	-	6		Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	6	-	-	6		Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-	-	
Итого:			-	64	-	-	64	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.	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10	-	-	10		Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	8	-	-	8		Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	7	-	-	7		Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	6	-	-	6		Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	6	-	-	6		Практические занятия Работа в малых группах

7	7	Настольный теннис	-	4	-	-	4		Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-	-	
Итого:			-	51	-	-	51	X	X

4 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Легкая атлетика	-	14	-	-	14	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	12	-	-	12		Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10		Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10		Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	6	-	-	6		Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	6	-	3	9		Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	6	-	2	8		Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-		-
Итого:			-	64	-	5	69	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.	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10	-	2	12		Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10		Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10		Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	10	-	-	10		Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	8	-	2	10		Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	8	-	2	10		Практические занятия Работа в малых группах

									группах
8	Зачет	-	-	-	-	-	-	-	
Итого:		-	68	-	6	74	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	-	14	-	-	14	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10	-	-	10		Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10		Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10		Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	6	-	2	8		Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	8	-	2	10		Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	6	-	2	8		Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет	-	-	-	-	-	-	-	
Итого:		-	64	-	6	70	X	X	

- 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	Легкая атлетика	-	4	-	44	48	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	6	-	50	56		Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	-	-	44	44		Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	10	-	44	54		Практические занятия Текущие нормативы

5	5	Футбол	-	-	-	44	44	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	-	-	44	44	
7	7	Настольный теннис	-	-	-	44	44	
8	Зачет		-	-	-	4	4	-
Итого:			-	10	-	318	326	X

Очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Не реализуется.

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1 Легкая атлетика.

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

Раздел 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Раздел 3 Волейбол.

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

Раздел 4 Баскетбол.

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

Раздел 5 Футбол.

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

телосложения, функционального состояния организма, динамики физической подготовленности.

Раздел 6 Плавание.

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, 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
		Очная форма обучения		
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	4		Техническая подготовка
16		2		Общефизическая подготовка
17	7	4		Основы техники и тактики игры
18		2		Основы методики обучения техники
Итого:		64		X

3 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	
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	5	Общая выносливость
8		4	5	Мышечная сила
9	3	4	-	Двигательно-координационная подготовка
10		4	-	Обучение стойкам и перемещениям

11	4	3	--	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		4	-	Стойка баскетболиста. Техника передвижений
13	5	2	-	Техника владения мячом, пасы
14		4	-	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
15	6	2	-	Обучение техники плавания кролем на груди
16		4	-	Обучение техники плавания кролем на спине
17	7	2	-	Основная стойка и передвижения
18		2	-	Основы техники набивание мяча
Итого:		51	10	Х

4 семестр

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

5 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		Очная форма обучения		
1	1	4		Бег на длинные дистанции
2		4		Отжимания от пола – силовое качество
3		4		Подтягивания – силовое качество
4	2	5		Общая выносливость
5		5		Статическая выносливость мышц
6	3	5		Специальная физическая и двигательльно-координационная подготовка
7		5		Техника верхней передачи мяча
8	4	5		Техника ведения, ловли и передачи мяча.
9		5		Стойка баскетболиста. Техника передвижений
10	5	5		Техника владения мячом, пасы
11		5		Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
12	6	4		Обучение техники плавания способом «Баттерфляй»
13		4		Общефизическая подготовка
14	7	4		Основы техники передвижения
15		4		Основы техники хватки ракетки

Итого:	68	X
--------	----	---

6 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		Очная форма обучения		
1	1	4		Инструкторская и судейская практика
2		5		Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
5		5		Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	5		Точность мышечно-суставного чувства
7		5		Общая выносливость
9	3	5		Двигательно-координационная подготовка
10		5		Техника владения мячом
11	4	5		Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		5		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:		64		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
		Очная форма обучения	ЗФО		
1	2	-	52	Сила и подвижность нервных процессов	Изучение теоретического материала по разделу
2	5	-	52	Техника вратарей	
3	6	3	52	Техника стартов и поворотов в плавании	Комплекс упражнений
4		3	52	Правила поведения на воде, оказание первой помощи	
5	7	3	52	Организаторские умения	Изучение теоретического материала по разделу
6		3	52	Судейства по настольному теннису	
Итого:		12	312	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

1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.

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 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

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	Выполнение практических работ	100
ВСЕГО		100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ <http://webirbis.tsogu.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>
- Электронная справочная система нормативно-технической документации «Технорматив»

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.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Общая физическая подготовка

Код, направление подготовки 43.03.01 Сервис

Направленность (профиль): Экономика сервисного предприятия и организация постпродажного обслуживания

Код компетенции	Код, наименование ИДК	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК-7	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: З2 – общие методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- Не знает общие методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	- Демонстрирует отдельные знания общие методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- Демонстрирует достаточные знания общие методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- Демонстрирует исчерпывающие знания общие методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		Уметь: У2 – применять творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни, физического самосовершенствования	- Не умеет применять творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни, физического самосовершенствования	- Умеет применять творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни, физического самосовершенствования, допуская значительные неточности и ошибки	- Умеет применять творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни, физического самосовершенствования, допуская незначительные неточности и ошибки	- В совершенстве умеет применять творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни, физического самосовершенствования
		Владеть: В2 - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	- Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	- Владеет опытом системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	- Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, допуская незначительные ошибки в расчетах и выводах	- В совершенстве владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья

Код компетенции	Код, наименование ИДК	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знать: З2 – принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	- Не знает принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	- Демонстрирует отдельные знания принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	- Демонстрирует достаточные знания принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	- Демонстрирует исчерпывающие знания принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности
		Уметь: У2 – проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля	- Не умеет проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля	- Умеет проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля, допуская значительные неточности и ошибки	- Умеет проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля, допуская незначительные неточности и ошибки	- В совершенстве умеет проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля
		Владеть: В2 – практическими способами и методами к организации своей социальной жизни с целью здорового образа жизни	- Не владеет практическими способами и методами к организации своей социальной жизни с целью здорового образа жизни	- Владеет практическими способами и методами к организации своей социальной жизни с целью здорового образа жизни	- Владеет практическими способами и методами к организации своей социальной жизни с целью здорового образа жизни, допуская незначительные ошибки в расчетах и выводах	- В совершенстве владеет практическими способами и методами к организации своей социальной жизни с целью здорового образа жизни

КАРТА

обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Общая физическая подготовка

Код, направление подготовки 43.03.01 Сервис

Направленность (профиль): Экономика сервисного предприятия и организация постпродажного обслуживания

№ 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. Фаина, 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	+