

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Клочков Юрий Сергеевич

Должность: и.о. ректора

Дата подписания: 21.07.2025 16:21:19

Уникальный программный ключ:

4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a25381101e

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТОМСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ СЕРВИСА И ОТРАСЛЕВОГО УПРАВЛЕНИЯ**

**УТВЕРЖДАЮ**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2025

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: **Общая физическая подготовка**

для обучающихся по специальностям, реализуемым по индивидуальным образовательным траекториям (Социально-гуманитарный стандарт ТИУ, специалитет)

форма обучения: **очная**

**Рабочая программа разработана по направлению** для обучающихся по специальностям, реализуемым по индивидуальным образовательным траекториям (Социально-гуманитарный стандарт ТИУ, специалитет)

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: 31 – 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: 32 – 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

## 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	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	6	-	-	6	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	6	-	-	6	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-7.2.	
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	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Текущие нормативы

4	4	Баскетбол	-	7	-	-	7	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	6	-	-	6	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	6	-	-	6	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	4	-	-	4	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-7.2.	
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	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	6	-	-	6	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	6	-	3	9	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	6	-	2	8	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-7.2.	
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	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Текущие нормативы

5	5	Футбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	8	-	2	10	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	8	-	2	10	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-7.2.	
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	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	6	-	2	8	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	8	-	2	10	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	6	-	2	8	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-	- УК-7.1. УК-7.2.	
Итого:			-	64	-	6	70	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, номограмма). Способы спасения утопающих. Оказание первой помощи на воде.

#### **Раздел 7 Настольный теннис.**

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Психофизическая рекреация в периоды экзаменационных сессий.

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

#### **Лекционные занятия**

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены

**Практические занятия**

**2 семестр**

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		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 гла
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	Х

**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	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	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		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	Общefизическая 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	Общefизическая 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	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
		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	
5	7	3	Организаторские умения	Изучение теоретического материала по разделу
6		3	Судейства по настольному теннису	
Итого:		12	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

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
	<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:

- 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](http://www.studentlibrary.ru)
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
- Образовательная платформа ЮРАЙТ [www.urait.ru](http://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
<b>I. Перечень оборудования для практических занятий</b>		
<b>Спортивный зал волейбольный №2</b>		
Волейбольные мячи	30	Для игры в волейбол
Сетка волейбольная	1	
Стойки волейбольные	2	
Антенна волейбольная	1	
Вышка судейская	2	
Стенка гимнастическая	17	Для выполнения упражнений возле стенки
Скамья гимнастическая	4	Для выполнения упражнений на скамье
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
<b>Спортивный зал баскетбольный №1</b>		
Баскетбольные мячи	30	Для игры в баскетбол
Ферма баскетбольная	2	
Корзина баскетбольная	4	
Трибуны	4	Для наблюдения за игрой
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
<b>Плавательный бассейн</b>		
Ванна	1	Для проведения учебных занятий
Доска для плавания	25	Для обучения плаванию, выполнения специальных упражнений.
Раздевалки	2	Для переодевания
Санитарные комнаты	2	Для приема санитарно-гигиенических процедур до и после занятий

Душевые комнаты	6	
<b>II. ПК, мультимедийное обеспечение</b>		
Компьютер	2	Для проверки реферативных работ
<b>III. Лицензионное программное обеспечение</b>		
Windows 7. Enterprise; Windows 8.1. Enterprise		
<b>IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.</b>		
Санитарные комнаты	5	Для приема санитарно-гигиенических процедур после занятий
Душевые комнаты	4	
Раздевалки	4	Для переодевания

## **11. Методические указания по организации СРС**

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

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

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

Дисциплина: **Общая физическая подготовка**

для обучающихся по специальностям, реализуемым по индивидуальным образовательным траекториям (Социально-гуманитарный стандарт ТИУ, специалитет)

форма обучения: **очная**

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 социальной 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**  
 для обучающихся по специальностям, реализуемым по  
 индивидуальным образовательным траекториям (Социально-гуманитарный  
 стандарт ТИУ, специалитет)  
 форма обучения: **очная**

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	<b>Физическая</b> 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: <a href="https://urait.ru/bcode/488898">https://urait.ru/bcode/488898</a> .	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: <a href="https://urait.ru/bcode/495814">https://urait.ru/bcode/495814</a>	ЭР	25	100	+
4	<b>Стриханов</b> , 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: <a href="https://urait.ru/bcode/493629">https://urait.ru/bcode/493629</a> .	ЭР	25	100	+
6	<b>Ершов</b> , 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: <a href="https://urait.ru/bcode/490241">https://urait.ru/bcode/490241</a>	ЭР	25	100	+