

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(Филиал ТИУ в г.Ноябрьске)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины:	Общая физическая культура
направление подготовки:	21.03.01 Нефтегазовое дело
направленность:	Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти
форма обучения:	очно-заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело, направленность **Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти** к результатам освоения дисциплины Общая физическая культура.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры Прикладной математики и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 9 от 15 мая 2019 г.

Заведующий кафедрой

 О.С. Тамер

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой



А.В. Козлов

Протокол № 9 от 15 мая 2019 г.

Рабочую программу разработал:

Г.В. Пасько, ассистент кафедры ПМЕНД



1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины **Общая физическая культура:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к дисциплинам формируемым участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания:

целей, методов и средств укрепления здоровья путем физического воспитания;

умения:

использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности; человека

владения:

навыками поддержания хорошей физической формы.

Содержание дисциплины **Общая физическая культура** является логическим продолжением содержания дисциплин **Физическая культура и спорт** и служит основой для освоения дисциплины **Безопасность жизнедеятельности**.

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)
УК-7. Способен 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	Знать (З1): принципы физической подготовки
		Уметь (У1): вести здоровый образ жизни
		Владеть (В1): способами оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека
	УК-7.3. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	Знать (З2): методы и средства физической культуры и спорта
Уметь (У2): корректировать собственное здоровье и восстанавливать работоспособность		
Владеть (В2): выбором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности		

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет **328** часов.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Контрольные работы	Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
очно-заочная	1/2	-	10	-	-	154	зачёт
очно-	2/3	-	10	-	-	154	зачёт

заочная							
---------	--	--	--	--	--	--	--

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

-очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Таблица 5.1.1

<i>2 семестр</i>										
№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			К.р.	СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.					
1	1	Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.	-	5	-	-	77	82	УК-7	Защита сообщений, тестирование
2	2	Развитие и совершенствование основных жизненно-важных физических и профессиональных качеств (Основы физической подготовки)	-	5	-	-	77	82	УК-7	Защита сообщений, тестирование
3	Зачёт									устный зачёт
Итого:			-	10	-	-	154	164		
<i>3 семестр</i>										
№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			К.р.	СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.					
1	1	Легкая атлетика	-	10	-	-	154	164	УК-7	Защита сообщений, тестирование
3	Зачёт									устный зачёт
Итого:			-	10	-	-	154	164		

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

2 семестр

Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.

Социально- биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни. Понятие здорового образа жизни. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушения осанки, в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.

Раздел 2. Развитие и совершенствование основных жизненно- важных физических и профессиональных качеств (Основы физической подготовки).

Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Построение в колонну, шеренгу. Перестроение из одной колонны в две (три) в движении, из одной шеренги в две (три). Различные виды ходьбы. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, в том числе в парах. Спортивно-подвижные игры

3 семестр

Раздел 1. Легкая атлетика.

Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение, закрепление, совершенствование техники высокого старта. Обучение, закрепление, совершенствование техники старта и стартового разгона. Обучение, закрепление, совершенствование техники бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Обучение, закрепление, совершенствование техники эстафетного бега. Обучение, закрепление, совершенствование техники метания гранаты. Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги». Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие физических качеств: воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой; воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой; воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой; воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.

5.2.2. Содержание дисциплины/модуля по видам учебных занятий.

Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОЗФО	
2 семестр			
1	1	5	Социально- биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни.
2	2	5	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности
Итого:		10	
3 семестр			
1	1	10	Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника метания гранаты. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.
Итого:		10	

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
		ОЗФО		
2 семестр				
1	1	77	Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся.	Подготовка сообщений; подготовка к тестированию
2	2	77	Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания.	Подготовка сообщений; подготовка к тестированию
Итого:		154		
3 семестр				
1	1	77	Общая физическая и спортивная подготовка студентов	Подготовка сообщений; подготовка к тестированию

			образовательном процессе.	
2	2	77	Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта.	Подготовка сообщений; подготовка к тестированию
Итого:		154		

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

- визуализация учебного материала в PowerPoint в диалоговом режиме (лекционные занятия);
- индивидуальная работа (практические занятия).

6. Тематика курсовых работ/проектов

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

7. Контрольные работы

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

8. Оценка результатов освоения дисциплины/модуля

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 очно-заочной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

2 семестр		
№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	Защита сообщений	50
2	Тестирование	50
ВСЕГО		100
3 семестр		
№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	Защита сообщений	50
2	Тестирование	50
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:

- ЭБС «Издательства Лань»;
- ЭБС «Электронного издательства ЮРАЙТ»;
- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ;
- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»;
- ЭБС «IPRbooks»;
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина;
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГНТУ (г. Уфа);
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГТУ (г. Ухта);
- ЭБС «Перспект»;
- ЭБС «Консультант студент»;
- Поиск системы Internet: Яндекс, Гугл.
- Система поддержки учебного процесса Educon.

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

отечественного производства:

- MS Office

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/модуля	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	-	Комплект мультимедийного оборудования: проектор, экран, компьютер, акустическая система. Локальная и корпоративная сеть
2	Оборудование и инвентарь спортивного зала: дорожка беговая, велотренажер, скамья для пресса, скамья жима, универсальный снаряд для комплексного развития мышц, баскетбольные щиты и кольца; волейбольные стойки с сеткой, гимнастическая стенка	-

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

Порядок выполнения комплексов упражнений изложены в следующих методических указаниях:

1 Общая физическая культура: методические указания по подготовке к практическим занятиям /сост. Г.В. Пасько; филиал ТИУ в г. Ноябрьске. Ноябрьск, 2019. - 28 с.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы.

Самостоятельная работа обучающихся заключается в получении заданий у преподавателя для индивидуального освоения. Преподаватель на занятии дает рекомендации необходимые для освоения материала.

1. Общая физическая культура: методические указания по самостоятельной работе обучающихся и изучению дисциплины/сост. Т.Е. Шевнина; филиал ТИУ в г. Ноябрьске. Ноябрьск, 2019. - 29 с.

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

Дисциплина **Общая физическая культура**

Направленность **Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти**

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК-7. Способен 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	Знать(З1): принципы физической подготовки	не знает принципы физической подготовки	Демонстрирует отдельные знания принципов физической подготовки	Демонстрирует достаточные знания принципов физической подготовки	Демонстрирует исчерпывающие знания принципов физической подготовки
		Уметь (У1): вести здоровый образ жизни	не умеет вести здоровый образ жизни	Демонстрирует отдельные знания по здоровому образу жизни	Демонстрирует достаточные знания по здоровому образу жизни	Демонстрирует исчерпывающие знания по здоровому образу жизни
		Владеть (В1): способами оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	не владеет способами оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Демонстрирует отдельные знания по способам оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Демонстрирует достаточные знания по способам оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Демонстрирует исчерпывающие знания по способам оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
	УК-7.3.Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	Знать (З2): методы и средства физической культуры и спорта	не знает методы и средства физической культуры и спорта	Демонстрирует отдельные знания методов и средств физической культуры и спорта	Демонстрирует достаточные знания методов и средств физической культуры и спорта	Демонстрирует исчерпывающие знания методов и средств физической культуры и спорта
		Уметь (У2): корректировать собственное здоровье и восстанавливать работоспособность	не умеет корректировать собственное здоровье и восстанавливать работоспособность	Демонстрирует отдельные знания по корректировке собственного здоровья и восстановлению работоспособности	Демонстрирует достаточные знания по корректировке собственного здоровья и восстановлению работоспособности	Демонстрирует исчерпывающие знания по корректировке собственного здоровья и восстановлению работоспособности

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
		Владеть (B2): выбором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	не владеет выбором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	Демонстрирует отдельные знания выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	Демонстрирует достаточные знания выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	Демонстрирует исчерпывающие знания выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности


КАРТА

обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина **Общая физическая культура**Код, направление подготовки **21.03.01 Нефтегазовое дело**Направленность **Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти**

№ 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	Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов. [Электронный ресурс] / В. Г. Никитушкин. — Москва : Советский спорт, 2013. — 280 с. Режим доступа: http://e.lanbook.com	ЭР	30	100	+
2	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427	ЭР	30	100	+
3	Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-	ЭР	30	100	+

Заведующий кафедрой



О.С. Гамер

15 мая 2019 г.

Библиотекарь I категории



(подпись)

/Н.П.Циркова /