

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

ФИЛИАЛ ТИУ В Г.НИЖНЕВАРТОВСКЕ
КАФЕДРА ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ И ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН

Ю.В. Ваганов

« 09 » 06 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Общая физическая подготовка

направление подготовки: 21.03.01 Нефтегазовое дело

направленность: Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

форма обучения: очная, очно-заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 08.06.2020 г. и требованиями ОПОП 21.03.01 Нефтегазовое дело, профиль «Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти» к результатам освоения дисциплины «Общая физическая подготовка»

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры ГЭЕНД (НВ)

Протокол № 8 от «04» 06 2020г.

Заведующий кафедрой Валиева А.Ф. Валиева

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедры Колесник С.В. Колесник

«10» 06 2020г.

Рабочую программу разработал:

В.А. Шалаев, доцент кафедры ГЭЕНД (НВ),
канд. пед. наук, доцент

Шалаев

1. Цели и задачи освоения дисциплины/модуля

Цель дисциплины/модуля «Общая физическая подготовка» является формирование физической культуры личности, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины/модуля:

- воспитание у обучающихся высоких моральных, волевых и физических качеств, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины;

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Место дисциплины/модуля в структуре ОПОП ВО

Дисциплина/модуль относится к дисциплинам/модулям обязательной части/части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины/модуля являются:

знание правила личной гигиены, влияние физических упражнений на организм, основы закаливания, основы методики самостоятельных занятий, основы самоконтроля за состоянием организма; для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

умения составить и выполнить комплекс упражнений ОРУ, контролировать свое физическое состояние.

владение арсеналом методов физической подготовки, которые необходимы для формирования соответствующих компетенций, иметь представление о современных видах спорта.

Содержание дисциплины/модуля является логическим продолжением содержания дисциплины «Физическая культура и спорт».

3. Результаты обучения по дисциплине/модулю

Процесс изучения дисциплины/модуля направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенций (ИДК)	Результаты 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	УК-7.3.1 знать основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
		УК-7.У.1 уметь использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни
		УК-7.В.1 владеть современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	УК-7.3 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	УК-7.3.2 знать средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности
		УК-7.У.2 уметь 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
		УК-7.В.2 владеть техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий

4. Объем дисциплины/модуля

Общий объем дисциплины/модуля составляет 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		
очная	1/2	0	68	0	0	зачет
очно-заочная	1/2	0	10	0	154	зачет
очная	2/3	0	68	0	0	зачет
очно-заочная	2/3	0	10	0	154	зачет
очная	2/4	0	64	0	0	зачет
очная	3/5	0	68	0	2	зачет
очная	3/6	0	51	0	7	зачет

5. Структура и содержание дисциплины/модуля

5.1. Структура дисциплины/модуля.

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.				
2 семестр									
1	1	Легкая атлетика	-	34	-	-	34	УК-7.1 УК-7.3	Контрольные упражнения
2	2	Волейбол	-	34	-	-	34	УК-7.1 УК-7.3	Объективные показатели самоконтроля и тесты
3	1-2	Зачет	-	-	-	-	-	УК-7.1 УК-7.3	Вопросы к зачету
3 семестр									
4	3	Баскетбол	-	34	-	-	34	УК-7.1 УК-7.3	Функциональные пробы
5	4	Гимнастика	-	34	-	-	34	УК-7.1 УК-7.3	Учебная игра
6	3-4	Зачет	-	-	-	-	-	УК-7.1 УК-7.3	Вопросы к зачету
4 семестр									
7	5	Мини-футбол	-	64	-	-	64	УК-7.1 УК-7.3	Контрольные задания
8	5	Зачет	-	-	-	-	-	УК-7.1 УК-7.3	Вопросы к зачету
5-6 семестр									
9	6	Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств	-	119	-	9	128	УК-7.1 УК-7.3	Тесты
10		Зачет	-	-	-	-	-	УК-7.1 УК-7.3	Вопросы к зачету
Итого:			-	319	-	9	328		

заочная форма обучения (ЗФО) не предусмотрена

очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Таблица 5.1.3

№ п/п	Структура дисциплины/модуля		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
2 семестр									
1	1	Легкая атлетика	-	4	-	52	56	УК-7.1 УК-7.3	Контрольные упражнения
2	2	Волейбол	-	4	-	51	55	УК-7.1 УК-7.3	Функциональные пробы
3	3	Баскетбол	-	2	-	51	53	УК-7.1 УК-7.3	Творческое задание
4		Зачет	-	-	-	-	-	УК-7.1 УК-7.3	Вопросы к зачету
3 семестр									

5	4	Гимнастика	-	4	-	51	55	УК-7.1 УК-7.3	Учебная игра
6	5	Мини-футбол	-	2	-	51	53	УК-7.1 УК-7.3	Контрольные задания
7	6	Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств	-	4	-	52	56	УК-7.1 УК-7.3	Тесты
8	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1 УК-7.3	Вопросы к зачету
Итого:			-	20	-	308	328		

5.2. Содержание дисциплины/модуля.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины/модуля (дидактические единицы).

Раздел 1. Легкая атлетика

Инструктаж по охране труда на занятиях. Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции 20-30м. Бег с хода, с в/старта. Эстафеты. Челночный бег. Развитие быстроты. Высокий старт 40-50м. Бег по дистанции 40-60м.

Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.

Бег умеренной интенсивности до 12 мин. Спец. беговые упражнения. Развитие аэробной выносливости.

ОФП. Круговая тренировка и упражнения на тренажерах. Развитие сил рук и туловища: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание на высокой и низкой перекладине, поднятие туловища из положения лежа на спине.

Упражнения на гибкость.

Раздел 2. Волейбол

Инструктаж по охране труда на занятиях. Сущность игры и правила соревнований. Стойка и перемещения приставным шагом, боком, спиной вперед. Передачи двумя руками сверху, над собой, в стену, в парах.

Прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнеров, сочетание верхней и нижней передачи в парах. Нижняя прямая подача :подача мяча в стену, подача в парах. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.

Судейство игры: жесты. Стойка и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху: над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки.

Прямая нижняя подача мяча: с укороченного расстояние и через сетку из-за лицевой линии. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игровые задания. Развитие скоростно-силовых качеств.

Верхняя прямая подача мяча, подача в парах, с уменьшенного расстояния. Прием

мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

ОФП. Круговая тренировка и упражнения на тренажерах.

Раздел 3. Баскетбол

Инструктаж по охране труда на занятиях. Сущность игры и правила соревнований. Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча различными способами на месте. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, шагом и бегом. Эстафеты. Развитие координационных способностей. Стойка и передвижения игрока по сигналу. Передача двумя руками от груди, сверху. Снизу и одной рукой от плеча, от головы, за спиной на месте, в движении. Введение мяча по прямой, с изменением скорости и высоты отскока мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо: двумя руками от груди и сверху, одной рукой от плеча и сверху с места.

Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.

Передвижение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча с остановками, с поворотами, змейкой. Передача мяча при встречном движении. Два шага бросок. Штрафной бросок. Учебная игра. Сочетание приемов передвижений и остановок. Вырывание и выбивание мяча. Передачи мяча разными способами в движении. Ведение два шага и бросок. ОФП. Круговая тренировка и упражнения на тренажерах.

Раздел 4. Гимнастика

Комплексы ОРУ в форме ритмической гимнастики. Развитие быстроты, ловкости. Упражнения со скакалкой (девушки), упражнения на тренажерах (юноши). Развитие силовой выносливости, упражнения с гантелями, набивным мячом. Упражнения для коррекции осанки и плоскостопия. Упражнения для коррекции зрения. ОФП. Круговая тренировка. Упражнения на тренажерах. Развитие силовой выносливости.

Раздел 5. Мини-футбол

Инструктаж по охране труда на занятиях. Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Раздел 6. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств

Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков в зависимости от направления подготовки бакалавра. Прикладные двигательные навыки. Развитие вестибулярной устойчивости,

равновесия. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладные виды спорта. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств.

5.2.2. Содержание дисциплины/модуля по видам учебных занятий.

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены

Практические занятия

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	53	-	4	Методы оценки и развития общей выносливости
2	2	53	-	4	Методы оценки и развития скоростных способностей
3	3	53	-	2	Методы оценки и развития силовых способностей
4	4	53	-	4	Методы оценки и развития гибкости
5	5	54	-	2	Специальная физическая подготовка
6	6	53	-	4	Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств
Итого:		319	-	20	

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.4

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
1	1	2	-	52	Легкая атлетика	Подготовка к практическим занятиям
2	2	-	-	51	Волейбол	Подготовка к практическим занятиям
3	3	2	-	51	Баскетбол	Подготовка к практическим занятиям
4	4	-	-	51	Гимнастика	Подготовка к практическим занятиям
5	5	2	-	51	Мини-футбол	Подготовка к практическим занятиям
6	6	3	-	52	Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств	Подготовка к практическим занятиям
7	1-6	9	-	308	Все темы	Подготовка к зачету
Итого:		9	-	308		

5.2.3. Преподавание дисциплины/модуля ведется с применением следующих видов образовательных технологий: при изучении дисциплины кроме традиционных методов

проведения практических занятий используются активные и интерактивные формы их проведения:

- здоровьесберегающие технологии;
- технология уровневой дифференциации
- игровая технология.

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/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 очной, 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 текущая аттестация		
1	Посещаемость и активная работа на занятии	0-12
2	Подготовка доклада на избранную тему в области прикладной физической культуры	0-10
3	Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-8
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0-30
2 текущая аттестация		
1	Посещаемость и активная работа на занятии	0-12
2	Составление индивидуального плана тренировочных занятий	0-10
3	Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-8
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0-30
3 текущая аттестация		
1	Посещаемость и активная работа на занятии	0-12
2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	0-18
3	Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-10
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	0-40
	ВСЕГО	0-100

3 семестр

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
-------	---	-------------------

1 текущая аттестация		
№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Посещаемость и активная работа на занятии	0-12
2	Подготовка доклада на избранную тему в области прикладной физической культуры	0-10
3	Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-8
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0-30
2 текущая аттестация		
1	Посещаемость и активная работа на занятии	0-12
2	Составление индивидуального плана тренировочных занятий	0-10
3	Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-8
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0-30
3 текущая аттестация		
1	Посещаемость и активная работа на занятии	0-12
2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	0-18
3	Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-10
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	0-40
	ВСЕГО	0-100

4 семестр

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Посещаемость и активная работа на занятии	0-12
2	Подготовка доклада на избранную тему в области прикладной физической культуры	0-10
3	Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-8
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0-30
2 текущая аттестация		
1	Посещаемость и активная работа на занятии	0-12
2	Составление индивидуального плана тренировочных занятий	0-10
3	Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-8
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0-30
3 текущая аттестация		
1	Посещаемость и активная работа на занятии	0-12
2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	0-18
3	Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-10
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	0-40
	ВСЕГО	0-100

5 семестр

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Посещаемость и активная работа на занятии	0-12
2	Подготовка доклада на избранную тему в области прикладной физической культуры	0-10
3	Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-8
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0-30
2 текущая аттестация		
1	Посещаемость и активная работа на занятии	0-12

2	Составление индивидуального плана тренировочных занятий	0-10
3	Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-8
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0-30
3 текущая аттестация		
1	Посещаемость и активная работа на занятии	0-12
2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	0-18
3	Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-10
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	0-40
	ВСЕГО	0-100

6 семестр

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Посещаемость и активная работа на занятии	0-12
2	Подготовка доклада на избранную тему в области прикладной физической культуры	0-10
3	Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-8
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0-30
2 текущая аттестация		
1	Посещаемость и активная работа на занятии	0-12
2	Составление индивидуального плана тренировочных занятий	0-10
3	Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-8
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0-30
3 текущая аттестация		
1	Посещаемость и активная работа на занятии	0-12
2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	0-18
3	Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-10
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	0-40
	ВСЕГО	0-100

8.3. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы обучения.

Заочная форма обучения не реализуется.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/модуля

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Информационные ресурсы

1. Полнотекстовая база данных ТИУ <http://elib.tsogu.ru/>
2. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>
3. Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>
4. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru>
5. ЭБС «Библиокомплектатор» <http://bibliokomplektator.ru/>
6. Национальный Электронно-Информационный Консорциум (НЭИКОН)

7. Международный европейский индекс цитирования в области гуманитарных наук European Reference Index for the Humanities (ERIH)
8. Международные реферативные базы научных изданий <http://www.scopus.com>
9. Библиотека технических статей по разработке нефтяных и газовых месторождений Общества инженеров-нефтяников SPE
10. POLPRED.com Обзор СМИ
11. База данных Роспатент

Полезные ссылки на другие электронные ресурсы

12. Российский государственный университет нефти и газа им. И.М. Губкина <http://elib.tsogu.ru/>
13. Библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета <http://elib.tsogu.ru/>
14. Научно-техническая библиотека Ухтинского государственного технического университета <http://elib.tsogu.ru/>
15. Библиотека Альметьевского государственного нефтяного института
16. Поисковые системы Google, Yandex, Rambler.

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

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля

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 (демонстрационное оборудование)
1	2	3
1	Универсальный спортивный зал с игровой площадкой для баскетбола, волейбола, мини футбола, настольного тенниса, атлетической гимнастики, тренажерный зал с комплексом тренажеров; спортивный инвентарь	Ворота мини футбольные; Стенка гимнастическая; Скамейка гимнастическая; Стойка баскетбольная со щитом; Тренажер для пресса; Штанга жим лежа; Мини-брусья параллельные; Перекладина для подтягивания; Комплексный тренажер для руки, спины, ног; Тренажер для горизонтального разгибания спины; Штанга с упором для ног.

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

При изучении дисциплины обучающимся целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1. Изучение учебной дисциплины должно вестись систематически.

2. После изучения какого-либо раздела по учебнику или конспектным материалам рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины, определения, понятия раздела.

3. Особое внимание следует уделить выполнению отчетов по практическим занятиям, индивидуальным комплексным заданиям на самостоятельную работу.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы.

Самостоятельная работа обучающихся является важным аспектом освоения содержания каждой дисциплины, и как следствие образовательной программы высшего образования.

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основу работы при самостоятельном изучении отдельных вопросов и тем дисциплины, подготовке сообщений (презентаций), выступлений на групповых занятиях, выполнении других заданий преподавателя составляет работа с учебной и научной литературой, с интернет-ресурсами. Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний студенту рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

- самостоятельно определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы;

- регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы;

- по завершению самостоятельной работы над темами дисциплины пройти примерный вариант предложенной формы контроля (контрольные нормативы или реферат).

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Код, направление подготовки/специальность **21.03.01 НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО**

Направленность **ЭКСПЛУАТАЦИЯ И ОБСЛУЖИВАНИЕ ОБЪЕКТОВ ДОБЫЧИ НЕФТИ**

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6
УК-7	УК-7.3.1 Знать основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни.	Не знает основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни.	Демонстрирует отдельные знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни.	Демонстрирует достаточные знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни.	Демонстрирует исчерпывающие знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни.
	УК-7.У.1 Уметь использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни.	Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни.	Способен использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни.	Умеет использовать и применять средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни.	В совершенстве умеет использовать и применять средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни.
	УК-7.В.1. Владеть современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Не владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности.	Владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности.	Хорошо владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности.	В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности.
	УК-7.3.2. Знать средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности.	Не знает средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности.	Не в полном объеме владеет знаниями средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности.	Знает средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности.	В полном объеме владеет информацией при выборе средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности.

<p>УК-7.У.2 Уметь 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.</p>	<p>Не умеет 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.</p>	<p>Умеет 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, допуская незначительные ошибки.</p>	<p>Умеет 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.</p>	<p>Умеет самостоятельно 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.</p>
<p>УК-7.В.2 Владеть техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий.</p>	<p>Не владеет техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий.</p>	<p>Владеет навыками выбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий.</p>	<p>Хорошо владеет техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий.</p>	<p>В совершенстве владеет техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий.</p>

КАРТА
обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**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	Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867.html	http://www.iprbookshop.ru	25	100	+
2	Драгич, О.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. [Электронный ресурс] / О.А. Драгич, В.Я. Субботин, А.Л. Плосков, Л.Р. Полтавская. — Электрон. дан. — Тюмень : ТюмГНГУ, 2014. — 132 с. http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/2014/11/1_5.pdf	http://elib.tsogu.ru	25	100	+
3	Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : учебное пособие / ; сост. И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/64984.html	http://www.iprbookshop.ru	25	100	+

Заведующий кафедрой ГЭЕНД (НВ) Валиева А.Ф. Валиева« 08 » 06 2020 г.