


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Филиал ТИУ в г. Сургуте

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель
директора по УМР


А.А. Акчурина
«31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины/модуля: Общая физическая подготовка
направление подготовки: 21.03.01 Нефтегазовое дело
направленность (профиль):
Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти
форма обучения: очная, очно-заочная

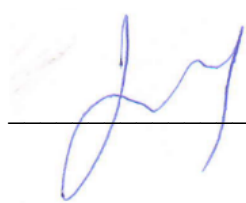
Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 23.06.2022 г. и требованиями ОПОП 21.03.01 Нефтегазовое дело к результатам освоения дисциплины/модуля.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры естественно-научных и гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «31» 08 2022 г.

Заведующий кафедрой ЕНГД  Л.К. Иляшенко

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой НД  Р.Д. Татлыев
«31» 08.2022 г.

Рабочую программу разработал:
Н.Л. Иванова, доцент кафедры ЕНГД, к.п.н.



1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины: организовать физическое воспитание обучающихся, обеспечивающее формирование и совершенствование их физических качеств, имеющих существенное значение для гармоничного развития личности и её профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины: сформировать навыки по грамотному и эффективному использованию средств, методов и приемов физической культуры и спорта для целенаправленного развития физических качеств, в том числе и необходимых для успешной профессиональной деятельности; сформировать понимание общей физической подготовки и её роли в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности; сформировать знания теоретических и практических основ развития физических качеств и повышения уровня здоровья с использованием средств общей физической подготовки; сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и спорту, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; выработать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических особенностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей физической подготовленности, в том числе и к будущей профессии.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

«Общая физическая подготовка» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания: практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни; способов самоконтроля и самооценки индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности; индивидуальных физиологических особенностей организма и доступных видов двигательной активности и физических упражнений; средств и методов физической культуры и спорта, используемых для формирования здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности; средств и методов физической культуры и спорта, используемых для развития профессионально важных физических качеств; основ профилактики профессиональных заболеваний, вредных привычек, психоэмоционального переутомления.

умения: по использованию средств и методов физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни; по проведению самооценки уровня развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозированию объема физической нагрузки в соответствии с ним; по осуществлению осознанного подбора физических упражнений для составления комплексов различной направленности; по осуществлению осознанного подбора форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды; по использованию средства физической культуры и спорта для совершенствования профессионально-прикладных качеств; по использованию средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях.

владение: современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности; техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности; методами осуществления самоконтроля во время занятий физическими упражнениями; техникой выполнения специальных упражнений, комплексов; принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с

учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий; методами использования средств физической культуры и спорта для развития профессионально важных качеств; принципами использования для профилактики профессиональных заболеваний.

Содержание дисциплины «Общая физическая подготовка» дополняет материал, освоенный в рамках изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»

3. Результаты обучения по дисциплине «Общая физическая подготовка»

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
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать: роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества (УК-7.31)
		Уметь: использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни (УК-7.У1)
		Владеть: современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности (УК-7.В1)
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Знать: способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения (УК-7.32)
		Уметь: оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки (УК-7.У2)
		Владеть: техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности (УК-7.В2)
	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать: средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7.33)
		Уметь: осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды (УК-7.У3)
		Владеть: принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности (УК-7.В3)

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328/328 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
Очная	1/2	0	68	0	0	Зачёт
Очная	2/3	0	68	0	0	Зачёт
Очная	2/4	0	64	0	0	Зачёт
Очная	3/5	0	68	0	2	Зачёт
Очная	3/6	0	51	0	7	Зачёт
Итого		0	319	0	9	
Очно-заочная	1/2	0	10	0	154	Зачёт
Очно-заочная	2/3	0	10	0	154	Зачёт
Итого		0	20	0	308	

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 семестр									
1	1	Введение в дисциплину «Общая физическая подготовка». Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке	-	11	-	-	11	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности, оформление и защита тетради для методико-практических работ, подготовка и защита реферата, составление и демонстрация комплексов упражнений различной направленности
2	2	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	
3	3	Понятие выносливости, ее разновидности и средства развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	
4	4	Понятие скорости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	12	-	-	12	УК-7.2. УК-7.3.	

5	5	Понятие ловкости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	
6	6	Понятие гибкости и средства ее развития	-	12	-	-	12	УК-7.2. УК-7.3.	
Итого за 2 семестр:			-	68	-	-	68		
3 семестр									
1	1	Введение в дисциплину «Общая физическая подготовка». Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке	-	11	-	-	11	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности, оформление и защита тетради для методико-практических работ, подготовка и защита реферата, составление и демонстрация комплексов упражнений различной направленности
2	2	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	
3	3	Понятие выносливости, ее разновидности и средства развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	
4	4	Понятие скорости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	12	-	-	12	УК-7.2. УК-7.3.	
5	5	Понятие ловкости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	
6	6	Понятие гибкости и средства ее развития	-	12	-	-	12	УК-7.2. УК-7.3.	
Итого за 3 семестр:			-	68	-	-	68		
4 семестр									
1	1	Введение в дисциплину «Общая физическая подготовка». Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности, оформление и защита тетради для методико-практических работ, подготовка и защита реферата, составление и демонстрация комплексов упражнений различной направленности
2	2	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	-	10	-	-	10	УК-7.2. УК-7.3.	
3	3	Понятие выносливости, ее разновидности и средства развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	
4	4	Понятие скорости и средства ее развития (в том числе и	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	

		средствами игровых видов спорта)							
5	5	Понятие ловкости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	
6	6	Понятие гибкости и средства ее развития	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	
Итого за 4 семестр:			-	64	-	-	64		
5 семестр									
1	1	Введение в дисциплину «Общая физическая подготовка». Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке	-	11	-	-	11	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности, оформление и защита тетради для методико-практических работ, подготовка и защита реферата, составление и демонстрация комплексов упражнений различной направленности
2	2	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	
3	3	Понятие выносливости, ее разновидности и средства развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	
4	4	Понятие скорости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	12	-	1	13	УК-7.2. УК-7.3.	
5	5	Понятие ловкости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	
6	6	Понятие гибкости и средства ее развития	-	12	-	1	13	УК-7.2. УК-7.3.	
Итого за 5 семестр:			-	68	-	2	70		
6 семестр									
1	1	Введение в дисциплину «Общая физическая подготовка». Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности, оформление и защита тетради для методико-практических работ, подготовка и защита реферата, составление и демонстрация комплексов упражнений различной направленности
2	2	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	-	8	-	2	10	УК-7.2. УК-7.3.	
3	3	Понятие выносливости, ее разновидности и средства развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	9	-	2	11	УК-7.2. УК-7.3.	
4	4	Понятие скорости и	-	9	-	1	10	УК-7.2.	

		средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)						УК-7.3.	
5	5	Понятие ловкости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	8	-	1	9	УК-7.2. УК-7.3.	
6	6	Понятие гибкости и средства ее развития	-	9	-	1	10	УК-7.2. УК-7.3.	
Итого за 6 семестр:			-	51	-	7	58		
Итого:			-	319	-	9	328		

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 семестр									
1	1	Введение в дисциплину «Общая физическая подготовка». Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке	-	1	-	25	26	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Составление и демонстрация комплексов упражнений различной направленности
2	2	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	-	1	-	25	26	УК-7.2. УК-7.3.	
3	3	Понятие выносливости, ее разновидности и средства развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	2	-	26	28	УК-7.2. УК-7.3.	
4	4	Понятие скорости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	2	-	26	28	УК-7.2. УК-7.3.	
5	5	Понятие ловкости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	2	-	26	28	УК-7.2. УК-7.3.	
6	6	Понятие гибкости и средства ее развития	-	2	-	26	28	УК-7.2. УК-7.3.	
Итого за 2 семестр:			-	10	0	154	164		
3 семестр									
1	1	Введение в дисциплину «Общая физическая подготовка». Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке	-	1	-	25	26	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности с использованием нормативов ВФСК «ГТО», составление и демонстрация комплексов
2	2	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	-	1	-	25	26	УК-7.2. УК-7.3.	
3	3	Понятие выносливости, ее	-	2	-	26	28	УК-7.2.	

		разновидности и средства развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)						УК-7.3.	упражнений различной направленности
4	4	Понятие скорости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	2	-	26	28	УК-7.2. УК-7.3.	
5	5	Понятие ловкости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	2	-	26	28	УК-7.2. УК-7.3.	
6	6	Понятие гибкости и средства ее развития	-	2	-	26	28	УК-7.2. УК-7.3.	
Итого за 3 семестр:			-	10	0	154	164		
Итого:			-	20	0	308	328		

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы)

Раздел 1. Введение в дисциплину «Общая физическая подготовка». Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Инструктаж по технике безопасности. Понятие «Общая физическая подготовка», её цели и задачи. Самоконтроль на занятиях общей физической подготовкой. Средства общей физической подготовки в обеспечении здоровья и высокой работоспособности.

Раздел 2. Понятие силы, ее разновидности и средства развития. Понятие сила и ее виды. Сила в повседневной жизни и профессиональной деятельности. Определение текущего уровня развития силы. Упражнения для развития силы.

Раздел 3. Понятие выносливости, ее разновидности и средства развития (в том числе и средствами игровых видов спорта). Понятие выносливость и ее виды. Выносливость в повседневной жизни и профессиональной деятельности. Определение текущего уровня развития выносливости. Упражнения для развития выносливости

Раздел 4. Понятие скорости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта). Понятие скорость. Скорость в повседневной жизни и профессиональной деятельности. Определение текущего уровня развития скорости. Упражнения для развития скорости

Раздел 5. Понятие ловкости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта). Понятие ловкость. Ловкость в повседневной жизни и профессиональной деятельности. Определение текущего уровня развития ловкости. Упражнения для развития ловкости

Раздел 6. Понятие гибкости и средства ее развития. Понятие гибкость. Гибкость в повседневной жизни и профессиональной деятельности. Определение текущего уровня развития гибкости. Упражнения для развития гибкости

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий

Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены

Практические занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		ОФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5
2 семестр				

1	1	2	0,25	Инструктаж по технике безопасности
		3	0,25	Понятие «Общая физическая подготовка», её цели и задачи.
		3	0,25	Самоконтроль на занятиях общей физической подготовкой
		3	0,25	Средства общей физической подготовки в обеспечении здоровья и высокой работоспособности
2	2	5	0,5	Понятие сила, ее виды и роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности
		6	0,5	Определение текущего уровня развития силы и упражнения для его повышения
3	3	5	1	Понятие выносливость, ее виды и роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности
		6	1	Определение текущего уровня развития выносливости и упражнения для его повышения
4	4	6	1	Понятие скорость и ее роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности
		6	1	Определение текущего уровня развития скорости и упражнения для его повышения
5	5	5	1	Понятие ловкость и её роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности
		6	1	Определение текущего уровня развития ловкости и упражнения для его повышения
6	6	6	1	Понятие гибкость и её роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности
		6	1	Определение текущего уровня развития гибкости и упражнения для его повышения
Итого за 2 семестр:		68	10	
3 семестр				
1	1	2	0,25	Инструктаж по технике безопасности
		3	0,25	Понятие «Общая физическая подготовка», её цели и задачи.
		3	0,25	Самоконтроль на занятиях общей физической подготовкой
		3	0,25	Средства общей физической подготовки в обеспечении здоровья и высокой работоспособности
2	2	5	0,5	Понятие сила, ее виды и роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности
		6	0,5	Определение текущего уровня развития силы и упражнения для его повышения
3	3	5	1	Понятие выносливость, ее виды и роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности
		6	1	Определение текущего уровня развития выносливости и упражнения для его повышения
4	4	6	1	Понятие скорость и ее роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности
		6	1	Определение текущего уровня развития скорости и упражнения для его повышения
5	5	5	1	Понятие ловкость и её роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности
		6	1	Определение текущего уровня развития ловкости и упражнения для его повышения
6	6	6	1	Понятие гибкость и её роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности
		6	1	Определение текущего уровня развития гибкости и упражнения для его повышения
Итого за 3 семестр:		68	10	
4 семестр				
1	1	2	-	Инструктаж по технике безопасности
		2	-	Понятие «Общая физическая подготовка», её цели и задачи.
		3	-	Самоконтроль на занятиях общей физической подготовкой
		3	-	Средства общей физической подготовки в обеспечении здоровья и высокой работоспособности
2	2	5	-	Понятие сила, ее виды и роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности

		5	-	Определение текущего уровня развития силы и упражнения для его повышения
3	3	5	-	Понятие выносливость, ее виды и роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности
		6	-	Определение текущего уровня развития выносливости и упражнения для его повышения
4	4	5	-	Понятие скорость и ее роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности
		6	-	Определение текущего уровня развития скорости и упражнения для его повышения
5	5	5	-	Понятие ловкость и её роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности
		6	-	Определение текущего уровня развития ловкости и упражнения для его повышения
6	6	5	-	Понятие гибкость и её роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности
		6	-	Определение текущего уровня развития гибкости и упражнения для его повышения
Итого за 4 семестр:		64	-	
5 семестр				
1	1	2	-	Инструктаж по технике безопасности
		3	-	Понятие «Общая физическая подготовка», её цели и задачи.
		3	-	Самоконтроль на занятиях общей физической подготовкой
		3	-	Средства общей физической подготовки в обеспечении здоровья и высокой работоспособности
2	2	5	-	Понятие сила, ее виды и роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности
		6	-	Определение текущего уровня развития силы и упражнения для его повышения
3	3	5	-	Понятие выносливость, ее виды и роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности
		6	-	Определение текущего уровня развития выносливости и упражнения для его повышения
4	4	6	-	Понятие скорость и ее роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности
		6	-	Определение текущего уровня развития скорости и упражнения для его повышения
5	5	5	-	Понятие ловкость и её роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности
		6	-	Определение текущего уровня развития ловкости и упражнения для его повышения
6	6	6	-	Понятие гибкость и её роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности
		6	-	Определение текущего уровня развития гибкости и упражнения для его повышения
Итого за 5 семестр:		68	-	
6 семестр				
1	1	2	-	Инструктаж по технике безопасности
		2	-	Понятие «Общая физическая подготовка», её цели и задачи.
		2	-	Самоконтроль на занятиях общей физической подготовкой
		2	-	Средства общей физической подготовки в обеспечении здоровья и высокой работоспособности
2	2	4	-	Понятие сила, ее виды и роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности
		4	-	Определение текущего уровня развития силы и упражнения для его повышения
3	3	4	-	Понятие выносливость, ее виды и роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности
		5	-	Определение текущего уровня развития выносливости и упражнения для его повышения
4	4	4	-	Понятие скорость и ее роль в повседневной жизни и

				профессиональной деятельности
		5	-	Определение текущего уровня развития скорости и упражнения для его повышения
5	5	4	-	Понятие ловкость и её роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности
		4	-	Определение текущего уровня развития ловкости и упражнения для его повышения
6	6	4	-	Понятие гибкость и её роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности
		5	-	Определение текущего уровня развития гибкости и упражнения для его повышения
Итого за 6 семестр:		51	-	
Итого:		319	20	

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема	Вид СРС
		ОФО	ОЗФО		
1	2	3	4	5	6
		2-6 сем	2-3 сем		
1	1	-	50	Основы здорового образа жизни. Общая физическая подготовка в обеспечении здоровья. Средства общей физической подготовки в регулировании работоспособности	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала по разделам программы. Оформление тетради для методико-практических работ. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Составление и демонстрация комплексов упражнений различной направленности Подготовка рефератов.
2	2	2	50	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по развитию силы	
3	3	2	52	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по развитию выносливости	
4	4	2	52	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по развитию скорости	
5	5	1	52	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости	
6	6	2	52	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по развитию ловкости	
Итого:		9	308		

5.2.3. Преподавание дисциплины/модуля ведется с применением следующих традиционных и интерактивных видов образовательных технологий: индивидуальная работа, работа в парах или малых группах, игровые и соревновательные технологии, здоровьесберегающие технологии.

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

2 семестр

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для утренней гимнастики	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития силы в условиях тренажерного зала	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития выносливости в условиях тренажерного зала	0-10
2	Оформление и защита тетради для методико-практических работ	0-20
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	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		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для производственной гимнастики	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития скорости в условиях тренажерного зала	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости в условиях тренажерного зала	0-10
2	Оформление и защита тетради для методико-практических работ	0-20
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	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	Составление и демонстрация комплекса общеразвивающих упражнений на открытом воздухе	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития ловкости в условиях тренажерного зала	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития силы в домашних условиях	0-10
2	Оформление и защита тетради для методико-практических работ	0-20
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	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	Составление и демонстрация комплекса упражнений для профилактики умственного и физического утомления	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития выносливости на открытом воздухе	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития скорости на открытом воздухе	0-10
2	Оформление и защита тетради для методико-практических работ	0-20
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за третью текущую аттестацию		0-40
ВСЕГО		0-100

6 семестр

№	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество
---	---	------------

п/п		баллов
1 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для круговой кардиотренировки	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости в домашних условиях	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития ловкости в домашних условиях	0-10
2	Оформление и защита тетради для методико-практических работ	0-20
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за третью текущую аттестацию		0-40
ВСЕГО		0-100

8.3 Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очно-заочной формы обучения представлена в таблице 8.2

Таблица 8.2

2 семестр

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
I текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития силы	0-20
2	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития выносливости	0-20
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-40
II текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости	0-20
2	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития ловкости	0-20
3	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития скорости	0-20
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-60
ВСЕГО:		0-100

3 семестр

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
I текущая аттестация		

1	Тестирование физической подготовленности с использованием нормативов ВФСК «ГТО»*	0-30
2	Составление и демонстрация комплекса упражнений для производственной гимнастики	0-20
	ИТОГО: за первую текущую аттестацию	0-50
II текущая аттестация		
1	Тестирование физической подготовленности с использованием нормативов ВФСК «ГТО»*	0-30
2	Составление и демонстрация комплекса упражнений для утренней гимнастики	0-20
	ИТОГО: за вторую текущую аттестацию	0-50
	ВСЕГО:	0-100

* Обучающиеся, относящиеся к основной группе здоровья, но временно освобожденные от занятий готовят и защищают реферат.

8.4. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся с ограниченными возможностями здоровья очной формы обучения представлена в таблице 8.3.

Таблица 8.3

2 семестр

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики	0-20
2	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
	ИТОГО: за первую текущую аттестацию	0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений для развития силы в условиях тренажерного зала	0-20
2	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
	ИТОГО: за вторую текущую аттестацию	0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений для развития выносливости в условиях тренажерного зала	0-20
2	Подготовка и защита реферата на избранную тему в области общей физической подготовки	0-10
3	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	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		

1	Составление комплекса упражнений для производственной гимнастики	0-20
2	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений для развития скорости в условиях тренажерного зала	0-20
2	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений для развития гибкости в условиях тренажерного зала	0-20
2	Подготовка и защита реферата на избранную тему в области общей физической подготовки	0-10
3	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	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	Составление комплекса общеразвивающих упражнений на открытом воздухе	0-20
2	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений для развития ловкости в условиях тренажерного зала	0-20
2	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений для развития силы в домашних условиях	0-20
2	Подготовка и защита реферата на избранную тему в области общей физической подготовки	0-10
3	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	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	Составление комплекса упражнений для профилактики умственного и физического утомления	0-20
2	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений для развития выносливости на открытом воздухе	0-20
2	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений для развития скорости на открытом воздухе	0-20
2	Подготовка и защита реферата на избранную тему в области общей физической подготовки	0-10
3	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	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	Составление комплекса упражнений для круговой кардиотренировки	0-20
2	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений для развития гибкости в домашних условиях	0-20
2	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений для развития ловкости в домашних условиях	0-10
2	Подготовка и защита реферата на избранную тему в области общей физической подготовки	0-10
3	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за третью текущую аттестацию		0-40
ВСЕГО		0-100

8.5. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся с ограниченными возможностями здоровья очно-заочной формы обучения представлена в таблице 8.4.

2 семестр

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
I текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений для развития силы	0-20
2	Составление комплекса упражнений для развития выносливости	0-20
	ИТОГО: за I текущую аттестацию	0-40
II текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений для развития гибкости	0-20
2	Составление комплекса упражнений для развития ловкости	0-20
3	Составление комплекса упражнений для развития скорости	0-20
	ИТОГО: за II текущую аттестацию	0-60
	ВСЕГО:	0-100

3 семестр

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
I текущая аттестация		
1	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптивных нормативов ВФСК «ГТО»	0-30
2	Составление и демонстрация комплекса упражнений для производственной гимнастики	0-20
	ИТОГО: за первую текущую аттестацию	0-50
II текущая аттестация		
1	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптивных нормативов ВФСК «ГТО»	0-30
2	Составление и демонстрация комплекса упражнений для утренней гимнастики	0-20
	ИТОГО: за вторую текущую аттестацию	0-50
	ВСЕГО:	0-100

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

Учебный год 2022-2023	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
1	Электронный каталог/Электронная библиотека Тюменского индустриального университета http://webirbis.tsogu.ru/	
2	Договор №09-11/21 от 14.10.2021 взаимного оказания услуг двухстороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГАОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина и ФГБОУ ВО «ТИУ» http://elib.gubkin.ru/	С 14.10.2021 по 13.10.2022
3	Договор № И182/2021/09-14-2021 от 15.12.2021 на оказание услуг по предоставлению двустороннего доступа к ресурсам	С 15.12.2021 по 14.12.2022

	научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО «УГНТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» (срок действия договора-до 14.12.2022) http://bibl.rusoil.net	
4	Договор № 09-15/2021 от 07.12.2021 на оказание услуг двустороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО «УГТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» http://lib.ugtu.net/books	С 07.12.2021 по 06.12.2022
5	Договор №7504 от 10.12.2021 на оказание услуг по предоставлению доступа к ресурсам базы данных «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» (эл.подписи)	С 01.01.2022 по 31.12.2022
6	Договор №8846 от 31.08.2022 на предоставление права на использование программы для ЭВМ «Автоматизированная система управления Цифровой библиотекой IPRsmart между ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» и ООО Компанией «Ай Пи Ар Медиа» http://www.iprbookshop.ru/	01.09.2022 по 31.08.2023
7	Гражданско-правовой договор № 8847 от 25.08.2022 на предоставление неисключительного права доступа к комплекту «Архитектура и строительство» к комплекту Издательского дома МЭИ, входящим в «электронную библиотечную систему «Консультант студента» между ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» и ООО «Политехресурс» http://www.studentlibrary.ru	01.09.2022 по 31.08.2023
8	Гражданско-правовой договор №8848 от 18.08.2022 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС между ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» и ООО «ЭБС ЛАНЬ» www.e.lanbook.com	01.09.2022 по 31.08.2023
9	Гражданско-правовой договор №8849 от 19.08.2022 с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе между ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» www.urait.ru	01.09.2022 по 31.08.2023
10	Гражданско-правовой договор №9488 от 31.08.2022 с ООО «Профобразование» на оказание услуг по предоставлению права на использование базы данных «База данных электронных изданий учебной, учебно-методической и научной литературы для Электронно-библиотечной системы «PROФобразование» между ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» и ООО «Профобразование»	01.09.2022 по 31.08.2023
11	Договор №101НЭБ/6258/09/17/2019 о подключении к Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки (через терминалы доступа)	С 29.10.2019 по 28.10.2024
12	Электронный каталог/Электронная библиотека Тюменского индустриального университета http://webirbis.tsogu.ru/	

– ВФСК «ГТО» - Режим доступа: <http://www.gto-normy.ru> (дата обращения: 29.08.2022)

– Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования» - Режим доступа: <http://fgosvo.ru> (дата обращения: 29.08.2022)

- FISU (International University Sports Federation) - Режим доступа <http://www.fisu.net> (дата обращения: 29.08.2022)
- Министерство спорта РФ - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 29.08.2022)
- Российский студенческий спортивный союз - Режим доступа: <http://studsport.ru/> (дата обращения: 29.08.2022)
- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - Режим доступа: <http://studsport.ru/> (дата обращения: 29.08.2022)

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

1. Microsoft Office Professional Plus (Договор №6714-20 от 31.08.2020 до 31.08.2021, Договор №7810 от 14.09.2021 до 13.09.2022).

2. Microsoft Windows (Договор №6714-20 от 31.08.2020 до 31.08.2021, Договор №7810 от 14.09.2021 до 13.09.2022).

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	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	Общая физическая подготовка	Практические занятия. Тренажерный зал: 1. Тренажеры: – JOHNSON-5шт.; – Универсал – 25 шт.; – TECHNOGUM – 24 шт.; – MB BARBEL – 3шт.; – LIFE FITNESS – 6 шт.; – VSPORT -1 шт.; – PARABODY – 1	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Нефтяник», г. Сургут, проспект Набережный, д.37

		шт.; – VISION FITNESS – 2 шт.; – JW SPORT – 5 шт.; 2. Гимнастическая скамейка - 4 шт.; 3. Велотренажер – 8 шт.; 4. Штанга – 6 шт.; 5. Гриф для штанги – 2 шт.; 6. Штанга с изогнутым грифом – 2 шт.; 7. Секундомер -1 шт.; 8. Скакалка – 3 шт.; 9. Рулетка 5м – 1 шт. Электронные весы – 1 шт.	
--	--	--	--

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся продолжают изучение использующихся для повышения уровня общей физической подготовленности средств и методов физической культуры и спорта, начатое в рамках освоения дисциплины «Физическая культура и спорт». В ходе освоения дисциплины обучающиеся получают знания о различных комплексах упражнений, направленных на развитие того или иного физического качества и содержащие в том числе и средства игровых видов спорта. Кроме этого, обучающиеся продолжают получение практического опыта по использованию средств и методов физической культуры и спорта для повышения уровня общей физической подготовленности и составлению комплексов упражнений различной направленности. Для достижения высокой эффективности практических занятий по общей физической подготовке, обучающиеся должны иметь при себе во время занятий спортивную форму и соблюдать питьевой режим. При подготовке к практическим занятиям и в случае возникновения затруднений во время оформления тетрадей по методико-практическим работам или во время составления комплексов упражнений, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Также во время практических занятий обучающиеся должны соблюдать общие требования безопасности, приведённые ниже.

Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале

Занятия в тренажёрных залах стали привычным явлением для студентов. Избирательно воздействуя на определённые группы мышц, тренажёры помогают существенно уплотнить цикл занятий и сократить срок обретения нужных двигательных навыков и умений в 2-3 раза. Эффективны они и в том случае, когда студенту, ведущему малоподвижный образ жизни, необходимо восстановить силы, дать нужную нагрузку обычно бездействующим мышцам. Занятия на тренажёрах - прекрасное средство профилактики гиподинамии и гипокинезии. Во время занятий на тренажёрах существует риск получения травмы вследствие их неисправности и неправильной установки (крепления), а также нарушения правил их использования. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале заключаются в следующем: для получения допуска к занятиям надо пройти инструктаж по использованию тренажёров; занимающиеся должны соблюдать правила по использованию тренажёров; заниматься в

тренажёрном зале следует в установленной спортивной форме и обуви; все используемые тренажёры должны быть обеспечены инструкциями по безопасности; тренажёрный зал должен быть обеспечен аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся заключается в изучении теоретического материала по текущим разделам программы и применении полученных в ходе освоения дисциплины практических знаний во внеучебное время (в повседневной жизни). Она направлена на получение опыта по применению полученных знаний для организации самостоятельных физкультурно-спортивных занятий для развития, как отдельных физических качеств, так и общей физической подготовленности в целом. К самостоятельным заданиям по дисциплине относятся: осуществление в свободное от учёбы время различных форм физкультурно-спортивной деятельности и активного досуга (включая прохождение испытаний ВФСК ГТО), самостоятельное изучение литературы по текущим темам, подготовка к сдаче контрольных нормативов, оформление тетради по методико-практическим занятиям по общей физической подготовке, а также создание комплексов упражнений различной направленности. Также при организации самостоятельной работы обучающиеся должны следовать общим рекомендациям, приведенным ниже.

Общие рекомендации, обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы:

– Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры и спорта.

– Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

– Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

– Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, во время подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

– Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

– Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

– Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода.

– Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку

– Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

–Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

–Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

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

Дисциплина: Общая физическая подготовка

Код, направление подготовки/специальность: 21.03.01 Нефтегазовое дело

Направленность (профиль): «Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти»

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			менее 61 балла	62-75 баллов	76-90 баллов	91 и более баллов
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	знать (УК-7.31): роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Не знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Поверхностно знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Хорошо знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	В совершенстве знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества
		уметь (УК-7.У1): использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни	Не умеет использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни	Способен использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, но испытывает затруднения при этом	Умеет использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни с незначительными ошибками	В совершенстве использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни
		владеть (УК-7.В1): современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Не владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Частично владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности, однако иногда допускает ошибки	В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения	знать (УК-7.32): способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения	Не знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения	Поверхностно знает отдельные способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения	Хорошо знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения	В совершенстве знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их

и укрепления здоровья и психофизической подготовки	повышения				повышения
	уметь (УК-7.У2): оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Не способен оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам. Не способен дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Способен оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, однако испытывает при этом затруднения	Способен оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, допуская при этом незначительные ошибки	Способен безошибочно оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки
	владеть (УК-7.В2): техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности	Не владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности	Владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности, но не владеет методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности	Хорошо владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности, но допускает незначительные ошибки	В совершенстве владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности
УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и	знать (УК-7.З3): средства и методы физической культуры и спорта, использующиеся для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Не знает средства и методы физической культуры и спорта, использующиеся для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Не в полном объеме владеет знаниями о средствах и методах физической культуры и спорта, использующихся для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знает средства и методы физической культуры и спорта, использующиеся для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	В совершенстве знает средства и методы физической культуры и спорта, использующиеся для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	уметь	Не умеет	Умеет	Умеет	В

стиля жизни	(УК-7.У3): осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды	осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды	осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, однако испытывает при этом затруднения	осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, совершая при этом незначительные ошибки	совершенство умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды
	владеть (УК-7.В3): принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности	Не владеет принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности	Владеет некоторыми принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности	Хорошо владеет принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности	В совершенстве владеет принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности

КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Общая физическая подготовка

Код, направление подготовки/специальность 21.03.01. Нефтегазовое дело

Направленность (профиль): «Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти»

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество Экземпляров БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта ЭБС (+/-)
1	2	3	4	5	6
1	Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Алянов. – Москва :Юрайт, 2016. -493 с. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт[сайт].- URL: http://www.biblio-online.ru/bcode/389557	ЭР*	150	100	+
2	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Омск : Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/446107 (дата обращения: 30.11.2019)	ЭР*	150	100	+
3	Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/444017 (дата обращения: 30.11.2019)	ЭР*	150	100	+

**Дополнения и изменения
к рабочей программе дисциплины (модуля), практик**

__ на 20__ - - 20__ учебный год

С учётом развития науки, практики, технологий и социальной сферы, а также результатов мониторинга потребностей работодателей, в рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

№	Вид дополнений/изменений	Содержание дополнений/изменений, вносимых в рабочую программу

Дополнения и изменения внес:

(должность, ученое звание, степень)

(подпись)

(И.О. Фамилия)

Дополнения (изменения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры _____ . (наименование кафедры)