

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий кафедрой

  
Р.Д. Татлыев  
«18» мая 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины/модуля: Общая физическая подготовка  
направление подготовки: 21.03.01 Нефтегазовое дело  
направленность (профиль):  
Проектирование, сооружение и эксплуатация  
нефтегазотранспортных систем  
форма обучения: очная

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

Протокол № 7 от 18.05.2023 г.

## **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, использующихся для формирования здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности; средств и методов физической культуры и спорта, использующихся 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/модулю «Общая физическая подготовка»

Процесс изучения дисциплины/модуля 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. Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать: З1 роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества
		Уметь: У1 использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни
		Владеть: В1 современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Знать: З2 способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения
		Уметь: У2 оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки
		Владеть: В2 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 стиля жизни	Знать: З3 средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		Уметь: 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
		Владеть: В3 принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для

		организации самостоятельных занятий различной направленности
--	--	--

#### 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		
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	8	Зачёт
Очная	3/6	0	52	0	0	Зачёт
Итого		0	320	0	8	

#### 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.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>2 семестр</b>									
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.	
<b>Итого за 2 семестр:</b>			-	<b>68</b>	-	-	<b>68</b>		
<b>3 семестр</b>									
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.	
<b>Итого за 3 семестр:</b>			-	<b>68</b>	-	-	<b>68</b>		
<b>4 семестр</b>									
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	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	

		(в том числе и 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.	
<b>Итого за 4 семестр:</b>			-	<b>64</b>	-	-	<b>64</b>		
<b>5 семестр</b>									
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	-	1	13	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	-	1	12	УК-7.2. УК-7.3.	
<b>Итого за 5 семестр:</b>			-	<b>68</b>	-	<b>2</b>	<b>70</b>		
<b>6 семестр</b>									
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	-	9	-	2	9	УК-7.2. УК-7.3.	
3	3	Понятие выносливости, ее разновидности и средства развития (в том числе и	-	9	-	1	9	УК-7.2. УК-7.3.	

		средствами игровых видов спорта)							
4	4	Понятие скорости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	9	-	1	9	УК-7.2. УК-7.3.	
5	5	Понятие ловкости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	8	-	1	8	УК-7.2. УК-7.3.	
6	6	Понятие гибкости и средства ее развития	-	9	-	1	9	УК-7.2. УК-7.3.	
<b>Итого за 6 семестр:</b>			-	<b>52</b>	-	<b>6</b>	<b>58</b>		
<b>Итого:</b>			-	<b>320</b>	-	<b>8</b>	<b>328</b>		

## 5.2. Содержание дисциплины/модуля.

### 5.2.1. Содержание разделов дисциплины/модуля (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/модуля 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
1	2	3	4
<b>2 семестр</b>			
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
<b>Итого за 2 семестр:</b>		<b>68</b>	
<b>3 семестр</b>			
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
<b>Итого за 3 семестр:</b>		<b>68</b>	

<b>4 семестр</b>			
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
<b>Итого за 4 семестр:</b>		<b>64</b>	
<b>5 семестр</b>			
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
<b>Итого за 5 семестр:</b>		<b>68</b>	
<b>6 семестр</b>			
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
		5	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
<b>Итого за 6 семестр:</b>		<b>52</b>	
<b>Итого:</b>		<b>320</b>	

### 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
1	2	3	4	5
		2-6 сем		
1	1	-	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	1	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по развитию силы	
3	3	2	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по развитию выносливости	
4	4	2	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по развитию скорости	
5	5	1	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости	
6	6	2	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по развитию ловкости	
<b>Итого:</b>		<b>8</b>		

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/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 формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

2 семестр

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</b>		
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
<b>2 текущая аттестация</b>		
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
<b>3 текущая аттестация</b>		
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
<b>ВСЕГО</b>		<b>0-100</b>

3 семестр

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</b>		
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
<b>2 текущая аттестация</b>		
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
<b>3 текущая аттестация</b>		
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
<b>ВСЕГО</b>		<b>0-100</b>

*4 семестр*

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</b>		
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
<b>2 текущая аттестация</b>		
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
<b>3 текущая аттестация</b>		
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
<b>ВСЕГО</b>		<b>0-100</b>

*5 семестр*

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</b>		
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
<b>2 текущая аттестация</b>		
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
<b>3 текущая аттестация</b>		

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
	<b>ВСЕГО</b>	<b>0-100</b>

*6 семестр*

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</b>		
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
<b>2 текущая аттестация</b>		
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
<b>3 текущая аттестация</b>		
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
	<b>ВСЕГО</b>	<b>0-100</b>

8.3. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся с ограниченными возможностями здоровья очной формы обучения представлена в таблице 8.2.

Таблица 8.2

*2 семестр*

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</b>		
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
<b>2 текущая аттестация</b>		
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
<b>3 текущая аттестация</b>		

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
	<b>ВСЕГО</b>	<b>0-100</b>

*3 семестр*

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</b>		
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
<b>2 текущая аттестация</b>		
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
<b>3 текущая аттестация</b>		
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
	<b>ВСЕГО</b>	<b>0-100</b>

*4 семестр*

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</b>		
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
<b>2 текущая аттестация</b>		
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

<b>3 текущая аттестация</b>		
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
<b>ВСЕГО</b>		<b>0-100</b>

*5 семестр*

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</b>		
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
<b>2 текущая аттестация</b>		
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
<b>3 текущая аттестация</b>		
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
<b>ВСЕГО</b>		<b>0-100</b>

*6 семестр*

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</b>		
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
<b>2 текущая аттестация</b>		
1	Составление комплекса упражнений для развития гибкости в домашних условиях	0-20
2	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10

<b>ИТОГО: за вторую текущую аттестацию</b>		<b>0-30</b>
<b>3 текущая аттестация</b>		
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
<b>ИТОГО: за третью текущую аттестацию</b>		<b>0-40</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>0-100</b>

## 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:

- Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>
- Цифровой образовательный ресурс – библиотечная система IPR SMART – <https://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Консультант студента» [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
- Образовательная платформа ЮРАЙТ [www.urait.ru](http://www.urait.ru)
- Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ)
- Электронная библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета <http://bibl.rusoil.net/>
- Библиотечно-информационный комплекс Ухтинского государственного технического университета УГТУ <http://lib.ugtu.net/books>
- ВФСК «ГТО» <https://www.gto.ru/>
- Портал «Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования» <http://fgosvo.ru>
- FISU (International University Sports Federation) <http://www.fisu.net>
- Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru>
- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://studsport.ru>

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

1. Microsoft Office Professional Plus.
2. Microsoft Windows.

## 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	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации)

	образовательной программы	самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	Общая физическая подготовка	<p>Практические занятия. Тренажерный зал:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренажеры: <ul style="list-style-type: none"> <li>– JOHNSON-5шт.;</li> <li>– Универсал – 25 шт.;</li> <li>– TECHNOGUM – 24 шт.;</li> <li>– MB BARBEL – 3шт.;</li> <li>– LIFE FITNESS – 6 шт.;</li> <li>– VSPORT -1 шт.;</li> <li>– PARABODY – 1 шт.;</li> <li>– VISION FITNESS – 2 шт.;</li> <li>– JW SPORT – 5 шт.;</li> </ul> </li> <li>2. Гимнастическая скамейка - 4 шт.;</li> <li>3. Велотренажер – 8 шт.;</li> <li>4. Штанга – 6 шт.;</li> <li>5. Гриф для штанги – 2 шт.;</li> <li>6. Штанга с изогнутым грифом – 2 шт.;</li> <li>7. Секундомер -1 шт.;</li> <li>8. Скакалка – 3 шт.;</li> <li>9. Рулетка 5м – 1 шт.</li> </ol> <p>Электронные весы – 1 шт.</p>	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Нефтяник», г. Сургут, проспект Набережный, д.37

## 11. Методические указания по организации СРС

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

Практические занятия по дисциплине «Общая физическая подготовка» подразумевают:

- занятия на улице
- занятия в тренажерном зале
- подготовку к сдаче контрольных нормативов (в рамках практического занятия в тренажерном зале). Контрольные нормативы выбираются на основе комплекса ГТО.
- заполнение во время практических занятий тетради по методико-практическим работам (некоторые работы в тетради выполняются самостоятельно в домашних условиях).

Полный вариант тетради можно найти в комплексе/фонде оценочных средств по дисциплине «Общая физическая подготовка».

### **Основные причины травматизма во время занятий физическими упражнениями и их предупреждение**

1. Во-первых, получение обучающимся травмы может быть вызвано наличием ошибок в организации и методах ведения занятий: недостаток или полное отсутствие дисциплины, проведение занятий без тщательной разминки, неправильное распределение нагрузки, длительность занятий, не соответствующая возрасту и физическим возможностям, переутомление. Для того чтобы снизить вероятность получения травмы по данной причине, обучающийся должен: соблюдать дисциплину, в течение разминки следовать всем указаниям преподавателя, учитывать все рекомендации преподавателя по выполнению упражнений. В свою очередь преподаватель должен знать характеристику различных видов физической нагрузки и уметь определять степень утомленности обучающегося по его внешнему виду (см. таблицу №1, №2).

Таблица №1

#### Классификация тренировочных нагрузок

Режим	Характер нагрузки	Показатели ЧСС, уд / мин		Время работы
		юноши	девушки	
1	Низкая интенсивность	До 130	До 130	40 - 90 мин
2	Средняя интенсивность	131- 155	136-160	30 -40 мин
3	Высокая интенсивность	156-175	161-180	5 -30 мин
4	Субмаксимальная интенсивность	176-180	181	30 сек-5 мин
5	Максимальная интенсивность	181 - 200	Выше 181	20 - 30 сек

Таблица №2

#### Признаки утомления различной степени

Признаки	Небольшое физическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление I степени)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Значительная (выше пояса)	Особо резкое (ниже пояса), выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 22 - 26 в мин. на равнине и до 36 на подъеме)	Учащенное (38 - 46 в мин. поверхностное)	Резкое (более 50 - 60 в мин), учащенное, через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием

Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание на марше	Резкое покачивание, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи). Снижение интереса к окружающему	Изможденное выражение лица, резкое нарушение осанки («вот - вот упадет»), апатия, жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимается только громкая команда
Пульс, уд/мин	110 - 150	160 - 180	180 - 200 и более

2. Во-вторых, причиной травмирования обучающихся может стать проведение занятий на улице при неблагоприятных метеорологических условиях: сильном ветре, низкой или высокой температуре. Именно поэтому очень важно, чтобы обучающийся имел с собой форму, соответствующую погодным условиям, а преподаватель следил за тем, чтобы занятия проводились только при благоприятных погодных условиях (см. таблицу №3).

Таблица № 3

Рекомендуемая одежда для занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе при определенной температуре воздуха

<i>Одежда</i>	<i>Температура воздуха</i>
1. Шорты, майка, носки, спортивные кеды	+20 <sup>0</sup> С и выше
2. Х/б трикотажный тонкий спортивный костюм, носки, кеды	+19 <sup>0</sup> С до +15 <sup>0</sup> С
3. Х/б трикотажный тонкий спортивный костюм, майка, х/б носки, кеды	+14 <sup>0</sup> С до +10 <sup>0</sup> С
4. Тренировочный костюм с начесом, майка, колготы, шерстяные носки, кроссовки, шапочка	+9 <sup>0</sup> С до +3 <sup>0</sup> С
5. Тренировочный костюм с начесом, футболка с длинными рукавами, майка, колготы, шерстяные носки, кроссовки, шерстяная шапка на х/б подкладке, ветровка	+2 <sup>0</sup> С до -5 <sup>0</sup> С
6. Тренировочный костюм с начесом, рубашка фланелевая с рукавами, майка, колготы, шерстяные носки, утепленные	-6 <sup>0</sup> С до -16 <sup>0</sup> С

кроссовки, шерстяная шапка на х/б подкладке, варежки, куртка	
---	--

3. В-третьих, причиной травматизма во время занятий нередко является нарушение инструкций по технике безопасности; игнорирование рекомендаций преподавателя по занятиям в тренажерном зале, занятия в обуви со скользкой подошвой; наличие у занимающихся посторонних предметов, часов, цепочек, браслетов, серёжек, металлических и пластмассовых заколок, значков; отсутствие спортивной обуви и формы; ненадлежащее освещение, недостаточный уровень владения техникой.

4. В-четвертых, еще одной немаловажной причиной получения обучающимся травмы может быть нарушение им врачебных требований: занятия при болезненных состояниях; несоблюдение сроков ограничения после заболеваний; участие в соревнованиях обучающихся без разрешения врача. Чтобы избежать травм, вызванных этой причиной, преподаватель должен вести учет медицинских справок и освобождений.

### ***Общие требования безопасности при проведении занятий***

#### ***Особенности организации практических занятий по общей физической подготовке на открытом воздухе***

1. Практические занятия по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводятся в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации Г. Онищенко от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Организация занятий на открытом воздухе осуществляется в соответствии с Рекомендациями по проведению занятий физической культурой в зависимости от температуры и скорости ветра в средней полосе Российской Федерации на открытом воздухе в зимний период года: при температуре воздуха не ниже - 16 °С без ветра, при температуре воздуха - 15 °С при скорости ветра 5 м/с, при температуре воздуха - 10 °С при скорости ветра 6-10 м/с, при скорости ветра более 10 м/с занятия не проводятся. При отрицательной температуре воздуха и отсутствии лыжной и коньковой подготовки, продолжительность занятия должна быть сокращена до 15 - 20 мин.

2. Практические занятия по общей физической подготовке на открытом воздухе разрешается проводить при температуре не выше 30 градусов тепла и не ниже 16 градусов мороза, а в плохо вентилируемых и неотапливаемых помещениях - при температуре воздуха в них не выше 25 и не ниже 15 градусов.

3. В ветреную погоду головной убор, шарф и перчатки обязательны.

#### ***Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале***

Большинство представителей современной студенческой молодежи посещают тренажёрный зал, в том числе и в качестве занятий физической культурой с преподавателем. Работа на тренажерах позволяет целенаправленно задействовать определённые группы мышц и значительно повысить эффективность занятий, что в свою очередь способствует ускорению обучения необходимым двигательным навыкам и умениям в несколько раз. Если обучающийся ведет малоподвижный образ жизни и хочет во время занятий использовать все свои мышцы, в том числе и редко используемые в повседневной жизни, чтобы повысить их тонус, то занятия на тренажерах будут наиболее эффективны для него. Занятия в тренажёрном зале - превосходный способ предотвращения гиподинамии и гипокинезии. В течение занятий в тренажерном зале не исключена возможность травмирования обучающихся вследствие поврежденности тренажера, его плохого закрепления, а также несоблюдения правил работы на нем. Стандартные

требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале заключаются в следующем:

1. В первую очередь необходимо провести инструктаж по правилам работы на тренажерах.
2. Обучающиеся должны придерживаться правил по работе на тренажерах.
3. Обучающиеся должны иметь допуск от врача на занятия в фитнес-зале.
4. Обучающиеся обязаны при себе иметь одежду спортивного стиля.
5. Ко всем снарядам должна прилагаться инструкция по эксплуатации.

В атлетическом зале обязательно должно быть все необходимое для оказания первой помощи.

## 11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа носит непрерывный и систематический характер. Внеаудиторные самостоятельные занятия представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий или проводятся самостоятельно обучающимися по заданию преподавателя. Преподаватель консультирует обучающихся и устанавливает сроки выполнения задания. Основными задачами самостоятельной работы являются:

- закрепление и углубление знаний, умений и владений студентов, полученных в ходе плановых учебных занятий;
- объективное оценивание собственных учебных достижений;
- формирование умений студентов мотивированно организовывать свою познавательную деятельность;
- подготовка студентов к предстоящей профессиональной деятельности.

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 занятий физической культурой и спортом для развития физических качеств и повышения уровня работоспособности. К самостоятельным заданиям по дисциплине относятся: применение в свободное от учёбы время различных форм физической культуры и активного досуга (например, участие в соревнованиях по видам спорта и прохождение испытаний ВФСК ГТО), самостоятельное изучение литературы по текущим темам, подготовка к сдаче контрольных нормативов. 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.

### ***Виды и формы самостоятельной работы студентов по дисциплине «Общая физическая подготовка»***

Выделяются следующие виды и формы самостоятельной работы студентов:

– работа с рекомендованными учебниками и учебными пособиями, необходимыми для освоения дисциплины;

– подготовка к зачету;

– самоконтроль – регулярное наблюдение занимающихся физической культурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов;

– занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, плавание, лыжи и др.);

– самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана или комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития и их выполнение в домашних условиях;

– участие в спортивных соревнованиях и праздниках университета или колледжа («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.);

– участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта;

– подготовка и защита реферата;

– заполнение и оформление тетради по методико-практическим работам (некоторые работы в тетради выполняются самостоятельно в домашних условиях). Полный вариант тетради можно найти в комплексе/фонде оценочных средств по дисциплине «Общая физическая подготовка».

### ***Общие рекомендации по изучению литературы***

Всю учебную литературу желательно изучать «под конспект». Чтение литературы, не сопровождаемое конспектированием, даже пусть самым кратким – крайне бесполезная работа. Цель написания конспекта по дисциплине – сформировать навыки по поиску, отбору, анализу и формулированию учебного материала. Эти навыки обязательны для любого специалиста с высшим образованием независимо от выбранной специальности.

Написание конспекта должно быть творческим – нужно не переписывать текст из источников, но пытаться кратко излагать своими словами содержание ответа, при этом максимально его структурируя и используя символы и условные обозначения. Копирование и заучивание неосмысленного текста трудоемко и по большому счету не имеет большой познавательной и практической ценности.

При работе над конспектом обязательно выявляются и отмечаются трудные для самостоятельного изучения вопросы, с которыми уместно обратиться к преподавателю при посещении установочных лекций и консультаций, либо в индивидуальном порядке.

При чтении учебной и научной литературы всегда следить за точным и полным пониманием значения терминов и содержания понятий, используемых в тексте. Всегда следует уточнять значения по словарям или энциклопедиям, при необходимости записывать.

### ***Общие рекомендации по подготовке к зачету***

Подготовку к зачету по дисциплине необходимо начать с проработки основных вопросов. Для этого необходимо прочесть и уяснить содержание теоретического материала по учебникам и учебным пособиям по дисциплине, указанным в списке рекомендованной литературы. При подготовке обучающийся может воспользоваться дополнительной учебной и научной литературой.

Особое внимание при подготовке к зачету необходимо уделить терминологии, т.к. успешное овладение любой дисциплиной предполагает усвоение основных понятий.

Таким образом, подготовка к зачету включает в себя:

- проработку основных вопросов курса;
- чтение основной и дополнительной литературы по темам курса;
- подбор примеров из практики, иллюстрирующих теоретический материал курса;
- выполнение промежуточных и итоговых тестов по дисциплине;
- систематизацию и конкретизацию основных понятий дисциплины;
- составление примерного плана ответа на экзаменационные вопросы.

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

Дисциплина/модуль: Общая физическая подготовка

Код, направление подготовки/специальность: 21.03.01 Нефтегазовое дело

Направленность (профиль): «Проектирование, сооружение и эксплуатация нефтегазотранспортных систем»

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине/модулю	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: З1 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: 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 незначительным и ошибками	В совершенстве использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни
		Владеть: 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 и укрепления	Знать: З2 способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности	Не знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности	Поверхностно знает отдельные способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности	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

здоровья и психофизической подготовки	ти и их повышения	сти и их повышения	ти и их повышения		ости и их повышения
	Уметь: 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 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: 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 стиля жизни	Знать: 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

ия здорового образа и стиля жизни		образа и стиля жизни	образа и стиля жизни		образа и стиля жизни
	Уметь: У3 осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятн ым факторам внешней среды	Не умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятн ым факторам внешней среды	Умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятны м факторам внешней среды, однако испытывает при этом затруднения	Умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятны м факторам внешней среды, совершая при этом незначительные ошибки	В совершенстве умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятн ым факторам внешней среды
	Владеть: В3 принципами подбора индивидуальны х средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельн ых занятий различной направленност и	Не владеет принципами подбора индивидуальны х средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельн ых занятий различной направленност и	Владеет некоторыми принципами подбора индивидуальны х средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельны х 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 индивидуальн ых средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельн ых занятий различной направленност и

**КАРТА**  
**обеспеченности дисциплины/модуля учебной и учебно-методической литературой**

Дисциплина/модуль: Общая физическая подготовка

Код, направление подготовки/специальность 21.03.01. Нефтегазовое дело

Направленность (профиль): «Проектирование, сооружение и эксплуатация нефтегазотранспортных систем»

№ 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: <a href="http://www.biblio-online.ru/bcode/389557">http://www.biblio-online.ru/bcode/389557</a>	ЭР*	30	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: <a href="https://urait.ru/bcode/446107">https://urait.ru/bcode/446107</a>	ЭР*	30	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: <a href="https://urait.ru/bcode/444017">https://urait.ru/bcode/444017</a>	ЭР*	30	100	+