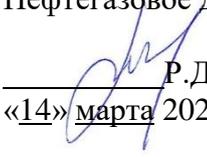


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Филиал ТИУ в г. Сургуте

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
Нефтегазовое дело



Р.Д. Татлыев
«14» марта 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Общая физическая подготовка
специальность: 21.05.06 «Нефтегазовые техника и технологии»
специализация: Технология бурения нефтяных и газовых скважин
форма обучения: очная, заочная

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры естественно-научных и гуманитарных дисциплин
Протокол № 5 от 14 марта 2024 г.

1. Цели и задачи освоения 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; выработать систему практических умений и навыков в области общей физической подготовки.

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

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 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

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Контроль	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
Очная	1/2	-	68	-	-	-	Зачёт
Очная	2/3	-	68	-	-	-	Зачёт
Очная	2/4	-	64	-	-	-	Зачёт

Очная	3/5	-	64	-	6	-	Зачёт
Очная	3/6	-	48	-	10	-	Зачёт
Заочная	2/3	-	10	-	314	4	Зачёт

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.				
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.	Контрольный норматив № 1 Комплекс упражнений № 1 Тетрадь для методико-практических работ
2	2	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 2 Комплекс упражнений № 2 Тетрадь для методико-практических работ
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.	Контрольный норматив № 3 Комплекс упражнений № 3 Тетрадь для методико-практических работ
4	4	Понятие скорости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	12	-	-	12	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 4 Тетрадь для методико-практических работ
5	5	Понятие ловкости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 5 Тетрадь для методико-практических работ
6	6	Понятие гибкости и средства ее развития	-	12	-	-	12	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 6 Тетрадь для методико-практических работ
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.	Контрольный норматив № 1 Комплекс упражнений № 4

									Тетрадь для методико-практических работ
2	2	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 2 Тетрадь для методико-практических работ
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.	Контрольный норматив № 3 Тетрадь для методико-практических работ
4	4	Понятие скорости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	12	-	-	12	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 4 Комплекс упражнений № 5 Тетрадь для методико-практических работ
5	5	Понятие ловкости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 5 Тетрадь для методико-практических работ
6	6	Понятие гибкости и средства ее развития	-	12	-	-	12	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 6 Комплекс упражнений № 6 Тетрадь для методико-практических работ
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.	Контрольный норматив № 1 Комплекс упражнений № 7 Тетрадь для методико-практических работ
2	2	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	-	10	-	-	10	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 2 Комплекс упражнений № 8 Тетрадь для методико-практических работ
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.	Контрольный норматив № 3 Тетрадь для методико-практических работ
4	4	Понятие скорости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 4 Тетрадь для методико-практических работ
5	5	Понятие ловкости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 5 Комплекс упражнений № 9

									Тетрадь для методико-практических работ
6	6	Понятие гибкости и средства ее развития	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 6 Тетрадь для методико-практических работ
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	-	1	12	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 1 Комплекс упражнений № 10 Тетрадь для методико-практических работ
2	2	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	-	10	-	1	11	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 2 Тетрадь для методико-практических работ
3	3	Понятие выносливости, ее разновидности и средства развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	11	-	1	12	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 3 Комплекс упражнений № 11 Тетрадь для методико-практических работ
4	4	Понятие скорости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	11	-	1	12	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 4 Комплекс упражнений № 12 Тетрадь для методико-практических работ
5	5	Понятие ловкости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	10	-	1	11	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 5 Тетрадь для методико-практических работ
6	6	Понятие гибкости и средства ее развития	-	11	-	1	12	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 6 Тетрадь для методико-практических работ
Итого за 5 семестр:			-	64	-	6	70		
6 семестр									
1	1	Введение в дисциплину «Общая физическая подготовка». Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке	-	8	-	1	9	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 1 Комплекс упражнений № 13 Тетрадь для методико-практических работ
2	2	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	-	8	-	1	9	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 2 Тетрадь для методико-практических работ
3	3	Понятие выносливости, ее разновидности и	-	8	-	1	9	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 3

		средства развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)							Тетрадь для методико-практических работ
4	4	Понятие скорости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	8	-	3	11	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 4 Тетрадь для методико-практических работ
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.	Контрольный норматив № 5 Комплекс упражнений № 14 Тетрадь для методико-практических работ
6	6	Понятие гибкости и средства ее развития	-	8	-	3	11	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 6 Комплекс упражнений № 15 Тетрадь для методико-практических работ
Итого за 6 семестр:			-	48	-	10	58		
Итого:			-	312	-	16	328		

- заочная форма обучения (ЗФО)

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.				
3 семестр									
1	1	Введение в дисциплину «Общая физическая подготовка». Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке	-	1	-	51	52	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив ВФСК «ГТО» №1 Комплекс упражнений № 1
2	2	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	-	1	-	51	52	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив ВФСК «ГТО» №2
3	3	Понятие выносливости, ее разновидности и средства развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	2	-	53	55	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив ВФСК «ГТО» №3
4	4	Понятие скорости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	2	-	53	55	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив ВФСК «ГТО» №4
5	5	Понятие ловкости и средства ее развития (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	2	-	53	55	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив ВФСК «ГТО» №5
6	6	Понятие гибкости и средства ее развития	-	2	-	53	55	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив ВФСК «ГТО» №6 Комплекс упражнений № 2

Зачет (контроль)	-	-	-	4	4	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Комплект вопросов к зачету
Итого:	-	10	-	314+4	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	ЗФО	
1	2	3	4	5
2 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 2 семестр:		68	-	
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
		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
		5	-	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 5 семестр:		64	-	
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
		4	-	Определение текущего уровня развития выносливости и упражнения для его повышения
4	4	4	-	Понятие скорость и ее роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности
		4	-	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
		4	-	Определение текущего уровня развития гибкости и упражнения для его повышения
Итого за 6 семестр:		48	-	

Итого:	312	10	
---------------	------------	-----------	--

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	ЗФО		
		2-6 сем	3 сем		
1	1	2	51	Основы здорового образа жизни. Общая физическая подготовка в обеспечении здоровья. Средства общей физической подготовки в регулировании работоспособности	Подготовка к сдаче контрольных нормативов Оформление тетради для методико-практических работ (ОФО) Составление комплексов упражнений
2	2	2	51	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по развитию силы	Подготовка к сдаче контрольных нормативов Оформление тетради для методико-практических работ (ОФО) Составление комплексов упражнений
3	3	2	53	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по развитию выносливости	Подготовка к сдаче контрольных нормативов Оформление тетради для методико-практических работ (ОФО) Составление комплексов упражнений
4	4	4	53	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по развитию скорости	Подготовка к сдаче контрольных нормативов Оформление тетради для методико-практических работ (ОФО) Составление комплексов упражнений
5	5	2	53	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости	Подготовка к сдаче контрольных нормативов Оформление тетради для методико-практических работ (ОФО) Составление комплексов упражнений
6	6	4	53	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по развитию ловкости	Подготовка к сдаче контрольных нормативов Оформление тетради для методико-практических работ (ОФО) Составление комплексов упражнений
Итого:		16	314		

5.2.3. Преподавание дисциплины 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 №1 для утренней гимнастики	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача контрольного норматива №1*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №2*	0-5
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений №2 для развития силы в условиях тренажерного зала	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача контрольного норматива №3*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №4*	0-5
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений №3 для развития выносливости в условиях тренажерного зала	0-10
2	Оформление и защита тетради для методико-практических работ	0-20
3	Сдача контрольного норматива №5*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №6*	0-5
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 №4 для производственной гимнастики	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача контрольного норматива №1*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №2*	0-5
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений №5 для развития скорости в условиях тренажерного зала	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача контрольного норматива №3*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №4*	0-5
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30

3 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений №6 для развития гибкости в условиях тренажерного зала	0-10
2	Оформление и защита тетради для методико-практических работ	0-20
3	Сдача контрольного норматива №5*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №6*	0-5
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 упражнений №7 (общеразвивающих на открытом воздухе)	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача контрольного норматива №1*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №2*	0-5
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений №8 для развития силы в домашних условиях	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача контрольного норматива №3*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №4*	0-5
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений №9 для развития ловкости в условиях тренажерного зала	0-10
2	Оформление и защита тетради для методико-практических работ	0-20
3	Сдача контрольного норматива №5*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №6*	0-5
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 №10 для профилактики умственного и физического утомления	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача контрольного норматива №1*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №2*	0-5
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений №11 для развития выносливости на открытом воздухе	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача контрольного норматива №3*	0-5

4	Сдача контрольного норматива №4*	0-5
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений №12 для развития скорости на открытом воздухе	0-10
2	Оформление и защита тетради для методико-практических работ	0-20
3	Сдача контрольного норматива №5*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №6*	0-5
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 и демонстрация комплекса упражнений №13 для круговой кардиотренировки	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача контрольного норматива №1*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №2*	0-5
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений №14 для развития ловкости в домашних условиях	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача контрольного норматива №3*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №4*	0-5
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений №15 для развития гибкости в домашних условиях	0-10
2	Оформление и защита тетради для методико-практических работ	0-20
3	Сдача контрольного норматива №5*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №6*	0-5
ИТОГО: за третью текущую аттестацию		0-40
ВСЕГО		0-100

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

Таблица 8.2

3 семестр

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
1	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптивных нормативов № 1-6 ВФСК «ГТО»*	0-60
2	Составление и демонстрация комплекса упражнений №1 для производственной гимнастики	0-20
3	Составление и демонстрация комплекса упражнений №2 для утренней гимнастики	0-20

	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 №1 для утренней гимнастики	0-20
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №1*	0-5
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №2*	0-5
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений №2 для развития силы в условиях тренажерного зала	0-20
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №3*	0-5
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №4*	0-5
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений №3 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 адаптированного контрольного норматива №5*	0-5
4	Сдача адаптированного контрольного норматива №6*	0-5
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 №4 для производственной гимнастики	0-20
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №1*	0-5
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №2*	0-5
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений №5 для развития скорости в условиях тренажерного зала	0-20
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №3*	0-5
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №4*	0-5
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		

1	Составление комплекса упражнений №6 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 адаптированного контрольного норматива №5*	0-5
4	Сдача адаптированного контрольного норматива №6*	0-5
	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 упражнений №7 (общеразвивающих на открытом воздухе)	0-20
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №1*	0-5
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №2*	0-5
	ИТОГО: за первую текущую аттестацию	0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений №8 для развития силы в домашних условиях	0-20
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №3*	0-5
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №4*	0-5
	ИТОГО: за вторую текущую аттестацию	0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений №9 для развития ловкости в условиях тренажерного зала	0-20
2	Подготовка и защита реферата на избранную тему в области общей физической подготовки	0-10
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №5*	0-5
4	Сдача адаптированного контрольного норматива №6*	0-5
	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 №10 для профилактики умственного и физического утомления	0-20
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №1*	0-5
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №2*	0-5
	ИТОГО: за первую текущую аттестацию	0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений №11 для развития выносливости на открытом воздухе	0-20
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №3*	0-5
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №4*	0-5
	ИТОГО: за вторую текущую аттестацию	0-30
3 текущая аттестация		

1	Составление комплекса упражнений №12 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 адаптированного контрольного норматива №5*	0-5
4	Сдача адаптированного контрольного норматива №6*	0-5
	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 №13 для круговой кардиотренировки	0-20
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №1*	0-5
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №2*	0-5
	ИТОГО: за первую текущую аттестацию	0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений №14 для развития ловкости в домашних условиях	0-20
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №3*	0-5
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №4*	0-5
	ИТОГО: за вторую текущую аттестацию	0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений №15 для развития гибкости в домашних условиях	0-20
2	Подготовка и защита реферата на избранную тему в области общей физической подготовки	0-10
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №5*	0-5
4	Сдача адаптированного контрольного норматива №6*	0-5
	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 заочной формы обучения представлена в таблице 8.4.

Таблица 8.4

3 семестр

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
1	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптивных нормативов № 1-6 ВФСК «ГТО»	0-60
2	Составление комплекса упражнений №1 для производственной гимнастики	0-20
3	Составление комплекса упражнений №2 для утренней гимнастики	0-20
	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

- 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
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
- Образовательная платформа ЮРАЙТ www.urait.ru
- Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ)
- Библиотеки нефтяных вузов России:
- Электронная нефтегазовая библиотека РГУ нефти и газа им. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>
- Электронная библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета <http://bibl.rusoil.net/>
- Библиотечно-информационный комплекс Ухтинского государственного технического университета УГТУ <http://lib.ugtu.net/books>
- Электронная справочная система нормативно-технической документации «Технорматив»
- ВФСК «ГТО» - Режим доступа: <http://www.gto-pogmu.ru>
- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования» - Режим доступа: <http://fgosvo.ru>
- FISU (International University Sports Federation) - Режим доступа <http://www.fisu.net>
- Министерство спорта РФ - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>
- Российский студенческий спортивный союз - Режим доступа: <http://studsport.ru/>
- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - Режим доступа: <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

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

Обеспеченность материально-технических условий реализации ОПОП ВО

№ 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	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	Тренажерный зал для проведения занятий семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Тренажеры: JOHNSON-5шт., Универсал – 25 шт.,	628404, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, г. Сургут, Набережный проспект, 37, Тренажерный зал ФОК «Нефтяник»

	<p>TECHNOGUM – 24 шт., MB BARBEL – 3шт., LIFE FITNESS – 6 шт., VSPORT -1 шт., PARABODY – 1 шт., VISION FITNESS – 2 шт., JW SPORT – 5 шт., гимнастическая скамейка - 4 шт., велотренажер – 8 шт., штанга – 6 шт., гриф для штанги – 2 шт., штанга с изогнутым грифом – 2 шт., секундомер -1 шт., скакалка – 3 шт., рулетка 5м – 1 шт., электронные весы – 1 шт.</p>	<p>ПАО «Сургутнефтегаз»</p>
	<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду. Учебная мебель: столы, стулья, доска аудиторная. Компьютер в комплекте – 5 шт.</p>	<p>628404, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, г. Сургут, ул. Энтузиастов, д. 38 аудитория №410, 4 этаж</p>
	<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду. Учебная мебель: столы, стулья, компьютер в комплекте – 3 шт.</p>	<p>628404, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, г. Сургут, ул. Энтузиастов, д. 38 аудитория №301, 3 этаж</p>

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям и организации самостоятельной работы обучающихся.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина Общая физическая подготовка

Специальность 21.05.06 «Нефтегазовая техника и технологии»

Специализация Технология бурения нефтяных и газовых скважин

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			менее 61	61-75	76-90	91-100
УК-7	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 незначительными 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	Знать З2: 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 повышения

	сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	<p>Уметь У2: оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки</p>	<p>Не способен оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам.</p> <p>Не способен дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Способен безошибочно оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки</p>
		<p>Владеть В2: техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности</p>	<p>Не владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности</p>	<p>Владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности, но не владеет методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности</p>	<p>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</p>	<p>В совершенстве владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности</p>
УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	<p>Знать З3: средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>	<p>Не знает средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>	<p>Не в полном объеме владеет знаниями о средствах и методах физической культуры и спорта, используемых для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>	<p>Знает средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>	<p>В совершенстве знает средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>	
	<p>Уметь У3: осуществлять осознанный подбор</p>	<p>Не умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной</p>	<p>Умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности</p>	<p>Умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности</p>	<p>В совершенстве умеет осуществлять осознанный подбор</p>	

		форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды	активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды	для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, однако испытывает при этом затруднения	для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, совершая при этом незначительные ошибки	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	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

Специальность 21.05.06 Нефтегазовые техника и технологии

Специализация Технология бурения нефтяных и газовых скважин

№ 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	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	Электр. вариант	30	100	+ http://www.biblio-online.ru/
2	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : 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	Электр. вариант	30	100	+ https://urait.ru/
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	Электр. вариант	30	100	+ https://urait.ru/

**Дополнения и изменения
к рабочей программе дисциплины**

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)

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____.

Заведующий кафедрой _____ И.О. Фамилия. _

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой/

Руководитель образовательной программы _____ И.О. Фамилия. _

« ____ » _____ 20__ г.