

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 27.04.2024 16:10:26
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

«Институт промышленных технологий и инжиниринга»
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Председатель КСН

 М.Л. Белоножко

« 15 » июня 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины:	Общая физическая подготовка
направление подготовки:	43.03.01 Сервис
направленность:	Экономика сервисного предприятия и организация постпродажного обслуживания
форма обучения:	очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 08.06.2020 г. и требованиями ОПОП ВО 43.03.01 Сервис направленность «Экономика сервисного предприятия и организация постпродажного обслуживания» к результатам освоения дисциплины «Общая физическая подготовка».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры Физического воспитания
Протокол № 10 от «12» июня 2020 г.

Заведующий кафедрой
Физического воспитания


_____ В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

И.о. заведующий кафедрой


_____ Е. А. Корякина

Рабочую программу разработал:

А.В. Захарова ст.преподаватель кафедры физического воспитания



1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся развитие физических качеств, средствами физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, направленных на всестороннее и гармоничное развитие личности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, повышения функциональной устойчивости и адаптивных ресурсов организма к неблагоприятным условиям труда.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создания базы для специальной физической подготовленности к конкретному виду деятельности, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1В.13.01 «Общая физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту части Блока 1 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания:

✓ основы общей физической подготовки и здорового образа жизни.

✓ системность научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности.

умения:

✓ планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.

✓ проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля;

✓ понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.

владение:

✓ системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре.

✓ опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

✓ средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического самосовершенствования.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин Б1.О.05 «Физическая культура и спорт» и служит основой для освоения дисциплин Б1.О.04 «Безопасность жизнедеятельности».

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, которые представлены в табл.3.1.

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: УК-7.32. – методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: 32.1 – общие методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7. 33. – принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	33.1 – принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности
	УК-7. 34. – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	34.2 – основы физической культуры и здорового образа жизни, системность научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике
	Уметь:	Уметь:

	УК-7.У1. – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	У1.1 – применять творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни, физического самосовершенствования
	УК-7.У2. – укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека	У2.2 – планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью, планировать свой рабочий (учебный) день
	УК-7. У3. – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности	У3.2 – проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля
	Владеть: УК-7.В1. – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием	Владеть: В.1.2 – системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
	УК-7.В2. – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни	В2.1 – практическими способами и методами к организации своей социальной жизни с целью здорового образа жизни

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
очная	1/2	-	64	-	-	зачет
очная	2/3	-	51	-	-	зачет
очная	2/4	-	64	-	5	зачет
очная	3/5	-	68	-	6	зачет
очная	3/6	-	64	-	6	зачет

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

-очная форма обучения (ОФО)

2 семестр

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Легкая атлетика	-	14	-	-	14	УК-7.32.1 УК-7.34.1 УК-7.У2.1 УК-7.У3.1 УК-7.В.1.1	Практические занятия Контрольные нормативы

2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10	-	-	10	УК-7.33.1 УК-7.34.1 УК-7.У2.1 УК-7.У3.1 УК-7.В2.1	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10	УК-7.32.1 УК-7.34.1 УК-7.У1.1 УК-7.В.1.1	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10	УК-7.33.1 УК-7.У1.1 УК-7.У2.1 УК-7.В2.1	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	8	-	-	8	УК-7.32.1 УК-7.34.1 УК-7.У3.1 УК-7.В2.1	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	6	-	-	6	УК-7.32.1 УК-7.34.1 УК-7.У2.1 УК-7.В.1.1	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	6	-	-	6	УК-7.32.1 УК-7.У1.1 УК-7.У3.1 УК-7.В2.1	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-	-	
Итого:			-	64	-	-	64	X	X

3 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Легкая атлетика	-	10	-	-	10	УК-7.32.1 УК-7.34.1 УК-7.У2.1 УК-7.У3.1 УК-7.В.1.1	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10	-	-	10	УК-7.33.1 УК-7.34.1 УК-7.У2.1 УК-7.У3.1 УК-7.В2.1	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	8	-	-	8	УК-7.32.1 УК-7.34.1 УК-7.У1.1 УК-7.В.1.1	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	7	-	-	7	УК-7.33.1 УК-7.У1.1 УК-7.У2.1 УК-7.В2.1	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	6	-	-	6	УК-7.32.1 УК-7.34.1 УК-7.У3.1 УК-7.В2.1	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	6	-	-	6	УК-7.32.1 УК-7.34.1 УК-7.У2.1 УК-7.В.1.1	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	4	-	-	4	УК-7.32.1 УК-7.У1.1 УК-7.У3.1	Практические занятия Работа в малых группах

								УК-7.В2.1	
8	Зачет		-	-	-	-	-	-	
Итого:			-	51	-	-	51	X	X

4 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Легкая атлетика	-	14	-	-	14	УК-7.32.1 УК-7.34.1 УК-7.У2.1 УК-7.У3.1 УК-7.В.1.1	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	12	-	-	12	УК-7.33.1 УК-7.34.1 УК-7.У2.1 УК-7.У3.1 УК-7.В2.1	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10	УК-7.32.1 УК-7.34.1 УК-7.У1.1 УК-7.В.1.1	Практические занятия Текущие нормативы
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10	УК-7.33.1 УК-7.У1.1 УК-7.У2.1 УК-7.В2.1	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	6	-	-	6	УК-7.32.1 УК-7.34.1 УК-7.У3.1 УК-7.В2.1	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	6	-	3	9	УК-7.32.1 УК-7.34.1 УК-7.У2.1 УК-7.В.1.1	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	6	-	2	8	УК-7.32.1 УК-7.У1.1 УК-7.У3.1 УК-7.В2.1	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-	-	
Итого:			-	64	-	5	69	X	X

5 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Легкая атлетика	-	12	-	-	12	УК-7.32.1 УК-7.34.1 УК-7.У2.1 УК-7.У3.1 УК-7.В.1.1	Практические занятия Контрольные нормативы

2	2	Профессиональ но-прикладная физическая подготовка	-	10	-	2	12	УК-7.33.1 УК-7.34.1 УК-7.У2.1 УК-7.У3.1 УК-7.В2.1	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10	УК-7.32.1 УК-7.34.1 УК-7.У1.1 УК-7.В.1.1	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10	УК-7.33.1 УК-7.У1.1 УК-7.У2.1 УК-7.В2.1	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	10	-	-	10	УК-7.32.1 УК-7.34.1 УК-7.У3.1 УК-7.В2.1	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	8	-	2	10	УК-7.32.1 УК-7.34.1 УК-7.У2.1 УК-7.В.1.1	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	8	-	2	10	УК-7.32.1 УК-7.У1.1 УК-7.У3.1 УК-7.В2.1	Практические занятия Работа в малых группах
8	Зачет		-	-	-	-	-	-	
Итого:			-	68	-	6	74	X	X

6 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Легкая атлетика	-	14	-	-	14	УК-7.32.1 УК-7.34.1 УК-7.У2.1 УК-7.У3.1 УК-7.В.1.1	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Профессиональ но-прикладная физическая подготовка	-	10	-	-	10	УК-7.33.1 УК-7.34.1 УК-7.У2.1 УК-7.У3.1 УК-7.В2.1	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Волейбол	-	10	-	-	10	УК-7.32.1 УК-7.34.1 УК-7.У1.1 УК-7.В.1.1	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Баскетбол	-	10	-	-	10	УК-7.33.1 УК-7.У1.1 УК-7.У2.1 УК-7.В2.1	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Футбол	-	6	-	2	8	УК-7.32.1 УК-7.34.1 УК-7.У3.1 УК-7.В2.1	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Плавание	-	8	-	2	10	УК-7.32.1 УК-7.34.1 УК-7.У2.1 УК-7.В.1.1	Практические занятия Работа в малых группах
7	7	Настольный теннис	-	6	-	2	8	УК-7.32.1 УК-7.У1.1	Практические занятия Работа в малых группах

								УК-7.У3.1 УК-7.В2.1	
8	Зачет	-	-	-	-	-	-	-	
Итого:		-	64	-	6	70		X	X

-заочная форма обучения (ЗФО) Не реализуется.

-очно-заочная форма обучения (ОЗФО) Не реализуется.

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1 Легкая атлетика.

Вводная часть. Основные термины и понятия (физическая культура, физическое воспитание, двигательное умение (навык), физическая подготовка и подготовленность). История развития физической культуры и спорта Ценности физической культуры и их применение в аспекте развития личности. Физическая культура в системе высшего профессионального образования, основные положения организации физического воспитания в вузе. Олимпийские игры, другие крупные международные состязания – важный фактор мирового сотрудничества.

Раздел 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Основные термины и понятия (производственная физкультура, комплексы для работников разных профессий, производственная физкультура в учебное и внеучебное время. Профессиональная физическая подготовка для студентов, обучающихся в (строители, экономисты, проектировщики, менеджеры, дорожники, архитекторы). Личная и социально-экономическая значимость психофизической подготовки человека к трудовой деятельности. Роль и место прикладной физической культуры в системе физического воспитания студентов. Комплексы гигиенической гимнастики для работников разных профессий.

Раздел 3 Волейбол.

Основные термины и понятия (самостоятельные занятия, комплексы физических упражнений, нормы двигательной активности, особенности женского организма). Основные формы и организация самостоятельных занятий, их планирование. Психофизическая рекреация в периоды экзаменационных сессий.

Раздел 4 Баскетбол.

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Основы врачебного контроля и самоконтроля. Оценка состояния здоровья. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, динамики физической подготовленности.

Раздел 5 Футбол.

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Основы врачебного контроля и самоконтроля. Оценка состояния здоровья. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, динамики физической подготовленности.

Раздел 6 Плавание.

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, нормограмма). Способы спасения утопающих. Оказание первой помощи на воде.

Раздел 7 Настольный теннис.

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, нормограмма). Психофизическая рекреация в периоды экзаменационных сессий.

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены

Практические занятия

2 семестр

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	3	Бег на короткие дистанции – скоростное качество
2		3	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
3		2	Отжимания от пола – силовое качество
4		3	Подтягивания – силовое качество
5		3	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	2	Координация движения рук и точность линейного глазомера
7		4	Общая выносливость
8		4	Мышечная сила
9	3	6	Двигательно-координационная подготовка
10		4	Техника владения мячом
11	4	4	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		6	Стойка баскетболиста. Техника передвижений
13	5	4	Техника владения мячом, пасы
14		4	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
15	6	4	Техническая подготовка
16		2	Общефизическая подготовка
17	7	4	Основы техники и тактики игры
18		2	Основы методики обучения техники
Итого:		64	X

3 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	2	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
3		2	Отжимания от пола – силовое качество
4		3	Подтягивания – силовое качество
5		3	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	6	Общая выносливость
8		4	Мышечная сила
9	3	4	Двигательно-координационная подготовка

10		4	Обучение стойкам и перемещениям
11	4	3	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		4	Стойка баскетболиста. Техника передвижений
13	5	2	Техника владения мячом, пасы
14		4	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
15	6	2	Обучение техники плавания кролем на груди
16		4	Обучение техники плавания кролем на спине
17	7	2	Основная стойка и передвижения
18		2	Основы техники набивание мяча
Итого:		51	X

4 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	3	Бег на средние дистанции
2		3	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
3		3	Отжимания от пола – силовое качество
4		3	Подтягивания – силовое качество
5		3	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	4	Сила и подвижность нервных процессов
7		4	Общая выносливость
8		4	Мышечная сила
9	3	5	Двигательно-координационная подготовка
10		5	Обучение техники подачи и приема мяча с подачи
11	4	5	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		5	Техника овладения мячом. Техника бросков
13	5	3	Техника владения мячом, пасы
14		3	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
15	6	3	Обучение техники плавания способом «Брасс»
16		3	Общефизическая подготовка
17	7	3	Основная стойка и стойки для удара справа и слева
18		3	Основы методики обучения подачи мяча
Итого:		64	X

5 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	4	Бег на длинные дистанции
2		4	Отжимания от пола – силовое качество
3		4	Подтягивания – силовое качество
4	2	5	Общая выносливость
5		5	Статическая выносливость мышц
6	3	5	Специальная физическая и двигательная-координационная подго
7		5	Техника верхней передачи мяча
8	4	5	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
9		5	Стойка баскетболиста. Техника передвижений
10	5	5	Техника владения мячом, пасы
11		5	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
12	6	4	Обучение техники плавания способом «Баттерфляй»

13		4	Общефизическая подготовка
14	7	4	Основы техники передвижения
15		4	Основы техники хватки ракетки
Итого:		68	X

6 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	4	Инструкторская и судейская практика
2		5	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
5		5	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6	2	5	Точность мышечно-суставного чувства
7		5	Общая выносливость
9	3	5	Двигательно-координационная подготовка
10		5	Техника владения мячом
11	4	5	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
12		5	Инструкторская и судейская практика
13	5	3	Техника владения мячом, пасы
14		3	Техника передвижения, ведения и остановка мяча.
	6	8	Прикладное плавание
15	7	6	Организаторские умения
Итого:		64	X

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СРС
		Очная форма обучения		
1	2	2	Сила и подвижность нервных процессов	Изучение теоретического материала по разделу
2	5	2	Техника вратарей	
3	6	3	Техника стартов и поворотов в плавании	Комплекс упражнений
4		4	Правила поведения на воде, оказание первой помощи	
5	7	3	Организаторские умения	Изучение теоретического материала по разделу
6		3	Судейства по настольному теннису	
Итого:		17	X	

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

✓ визуализация учебного материала в PowerPoint в диалоговом режиме (лекционные занятия);

- ✓ работа в малых группах (практические занятия);
- ✓ разбор практических ситуаций (практические занятия);
- ✓ метод проектов (практические занятия).

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

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	2	3
1 текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	7
2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	2
3	Составление комплекса утренней гимнастики	3
4	Выполнение текущих нормативов	4
5	Выполнение контрольных нормативов	4
ИТОГО за первую текущую аттестацию		0...20
2 текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	12
2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	2
3	Выполнение текущих нормативов	5
4	Составление комплекса общеразвивающих упражнений	5
5	Выполнение контрольных нормативов	6
ИТОГО за вторую текущую аттестацию		0...30
3 текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	22
2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	4
3	Выполнение текущих нормативов	7
4	Судейства по избранному виду спорта	7
5	Выполнение контрольных нормативов	10
ИТОГО за третью текущую аттестацию		0...50
ВСЕГО		0...100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Единое окно доступа к ЭБС ТИУ [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.lib.tyuiu.ru>
2. web-каталог Библиотечно-издательского комплекса ТИУ [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.webirbis.tsogu.ru>
3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.e.lanbook.com>
4. Научная электронная библиотека e-library.ru [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.e-library.ru>
5. ЭБС Библиокомплектатор IPRbooks [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.bibliocomplectator.ru>
6. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.biblio-online.ru>
7. Интернет-ресурсы:
 - <http://www.gto-normy.ru>
 - <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
 - <http://tpfk.infosport.ru>
 - <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>
 - http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set
8. Полнотекстовая база данных ТИУ [Электронный ресурс]: URL: <http://www.elib.tyuiu.ru>

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

отечественного производства:

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Autocad 2016;
3. Windows 8.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

Наименование	Кол-во	Назначение
I. Перечень оборудования для практических занятий		
Спортивный зал волейбольный №2		
Волейбольные мячи	30	Для игры в волейбол
Сетка волейбольная	1	
Стойки волейбольные	2	
Антенна волейбольная	1	
Вышка судейская	2	
Стенка гимнастическая	17	Для выполнения упражнений возле стенки
Скамья гимнастическая	4	Для выполнения упражнений на скамье
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
Спортивный зал баскетбольный №1		
Баскетбольные мячи	30	Для игры в баскетбол
Ферма баскетбольная	2	
Корзина баскетбольная	4	
Трибуны	4	Для наблюдения за игрой
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
Плавательный бассейн		
Ванна	1	Для проведения учебных занятий
Доска для плавания	25	Для обучения плаванию, выполнения специальных упражнений.
Раздевалки	2	Для переодевания
Санитарные комнаты	2	Для приема санитарно-гигиенических процедур до и после занятий
Душевые комнаты	6	
II. ПК, мультимедийное обеспечение		
Компьютер	2	Для проверки реферативных работ
III. Лицензионное программное обеспечение		
Windows 7. Enterprise; Windows 8.1. Enterprise		
IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.		
Санитарные комнаты	5	Для приема санитарно-гигиенических процедур после занятий
Душевые комнаты	4	
Раздевалки	4	Для переодевания

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

На практических занятиях обучающиеся изучают методику и выполняют типовые задания. Для эффективной работы обучающиеся должны иметь спортивную форму и соответствующие медицинскую справку о допуске к занятиям физической культуре и спорту. В процессе подготовки к практическим занятиям обучающиеся могут прибегать к консультациям преподавателя!

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Общая физическая подготовка

Код, направление подготовки 43.03.01 Сервис

Направленность: Экономика сервисного предприятия и организация постпродажного обслуживания

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2	3	4	5
УК – 7	УК-7.3.2.1 – методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не знает методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Демонстрирует знание отдельных методов сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Демонстрирует достаточные знания по методам сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Демонстрирует исчерпывающие знания по методам сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.33.1 – принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Не знает принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Демонстрирует знание отдельных принципов здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Демонстрирует достаточные знания по принципам здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Демонстрирует исчерпывающие знания по принципам здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности
	УК-7.34.2 – основы физической культуры и здорового образа жизни, системность научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике	Не знает основы физической культуры и здорового образа жизни, системность научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике	Демонстрирует знание отдельных основ физической культуры и здорового образа жизни, системность научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике	Демонстрирует достаточные знания по основе физической культуры и здорового образа жизни, системность научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике	Демонстрирует исчерпывающие знания по основе физической культуры и здорового образа жизни, системность научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике
	УК-7.У1.1 – применять творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-	Не умеет применять творчески средства и методы физического воспитания для	Умеет применять творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-	Умеет применять творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-	В совершенстве умеет применять творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-

личностного развития, формирования здорового образа жизни, физического самосовершенствования	профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни, физического самосовершенствования	развития, формирования здорового образа жизни, физического самосовершенствования, допуская значительные ошибки	развития, формирования здорового образа жизни, физического самосовершенствования, допуская незначительные ошибки	личностного развития, формирования здорового образа жизни, физического самосовершенствования
УК-7.У2.2 – планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью, планировать свой рабочий (учебный) день	Не умеет планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью, планировать свой рабочий (учебный) день	Умеет планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью, планировать свой рабочий (учебный) день, допуская значительные ошибки	Умеет планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью, планировать свой рабочий (учебный) день, допуская незначительные ошибки	В совершенстве умеет планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью, планировать свой рабочий (учебный) день
УК-7.У3.2 – проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля	Не умеет проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля	Умеет проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля, допуская значительные ошибки	Умеет проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля, допуская незначительные ошибки	В совершенстве умеет проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля
УК-7.В.1.2 – системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Хорошо владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	В совершенстве владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
УК-7.В2.1 – практическими способами и методами к организации своей социальной жизни с целью здорового образа жизни	Не владеет практическими способами и методами к организации своей социальной жизни с целью здорового образа жизни	Владеет практическими способами и методами к организации своей социальной жизни с целью здорового образа жизни	Хорошо владеет практическими способами и методами к организации своей социальной жизни с целью здорового образа жизни	В совершенстве владеет практическими способами и методами к организации своей социальной жизни с целью здорового образа жизни

КАРТА

обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Общая физическая подготовка

Код, направление подготовки 43.03.01 Сервис

Направленность: Экономика сервисного предприятия и организация постпродажного обслуживания

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Физическая культура [Текст]: Учебник и практикум / А. Б. Муллер. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 424 с. http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7	ЭР	25	100	+
2	Эммерт, Мария Сергеевна. 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 : Юрайт, 2020. - 110 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/457039	ЭР	25	100	+
4	Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 160 с. .	ЭР	25	100	+
6	Капилевич, Леонид Владимирович. Биохимия человека [Текст] : Учебное пособие / Л. В. Капилевич. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 151 с. - (Университеты России). - 4 экз. http://www.biblio-online.ru/book/8D446B5A-89F4-4C7E-93F7-DF56DEF83AE2	ЭР	25	100	+

Заведующий кафедрой  В.Я. Субботин

«12» июня 2020 г.

Директор БИК  Д.Х. Каюкова

«15» июня 2020 г.

М.П.

