

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ключков Андрей Владимирович

Должность: и.о. Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

Дата подписания: 17.05.2024 11:54:06

Уникальный программный ключ:

4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d740a

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

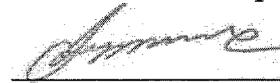
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«ТОМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Институт промышленных технологий и инжиниринга

Кафедра физического воспитания

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Председатель СПН



А.Р. Курчиков

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дисциплина:** Общая физическая подготовка

**специальность:** 21.05.02 Прикладная геология

**специализация:** Геология нефти и газа

**квалификация:** Горный инженер – геолог

Поиски и разведка подземных вод и инженерно-геологические изыскания

**форма обучения:** очная (5 лет)/заочная (6 лет)

**курс:** 1-3/2

**семестр:** 1-5/3

Аудиторные занятия 286/10 часов, в т.ч.:

Лекции – не предусмотрены

Практические занятия – 286/10 часов

Лабораторные занятия – не предусмотрены

Самостоятельная работа – 42/318 часов, в т.ч.:

Курсовая работа (проект) – не предусмотрена

Расчётно-графические работы – не предусмотрены

Контрольная работа – не предусмотрена

Вид промежуточной аттестации:

Зачет – 1-5/3 семестр

Общая трудоемкость – 328/328 часов

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению 21.05.02 Прикладная геология, зарегистрирован в Минюст России от 26 мая 2016. №42286, утвержден приказом № 548 Министерством образования и науки Российской Федерации от 12.05.16г

Рабочая программа рассмотрена на заседании  
кафедры физического воспитания

Протокол № 1 от «30» августа 2018 г.

Заведующий кафедрой  
физического воспитания

  
В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

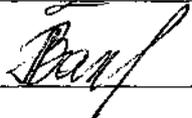
Зав. выпускающей кафедрой ГНГ

  
А.Р. Курчиков

Разработчики:

О.А. Драгич, д.б.н., профессо {

А.В. Захарова преподаватель

### **Цели и задачи дисциплины**

Целью изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» является формирование у обучающихся совершенствование 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;
- 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.

### **Место дисциплины в структуре ОПОП**

В высших учебных заведениях «Общая физическая подготовка» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и общефизической подготовки обучающихся в течение всего периода обучения, «Общая физическая подготовка» входит в блок 1 дисциплин по выбору вариативной части.

Дисциплина «Общая физическая подготовка» - является базой для последующего изучения дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Прикладная физическая культура».

## Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

Таблица 1

№ компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
ОК-9	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	уметь осуществлять самоконтроль индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	навыками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

## Содержание дисциплины Содержание разделов и тем дисциплины

Таблица 2

№п/п	Наименование разделов	Содержание раздела дисциплины
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
2	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
3	Средства и методы мышечной релаксации в спорте	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.

		Структура подготовленности спортсмена. Значение мышечной релаксации.
4	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
5	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
6	Основы методики самомассажа	Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
7	Методика коррегирующей гимнастики для глаз	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
8	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
9	Методы самооценки специальной физ. и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)	Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
10	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

11	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
12	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание.
13	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
14	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
15	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта	Краткая историческая справка. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
16	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
17	Методика проведения	Производственная физическая культура.

	производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов.
--	---	---

**Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами**

Таблица 3

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Безопасность жизнедеятельности	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

**Разделы (модули), темы дисциплин и виды занятий**

Таблица 4

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Лек ц., час.	Пр. зан., час.	Лаб. зан., час.	Сем. зан., час.	СРС, час.	Всего час.
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)	-	60/2	-	-	2/45	62/47
2	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	-	8/2	-	-	2/20	10/22
3	Средства и методы мышечной релаксации в спорте	-	8/2	-	-	2/10	10/10
4	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	-	10/2	-	-	2/10	12/12
5	Методы регулирования психоэмоционального	-	10/-	-	-	2/5	12/5

	состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом						
6	Основы методики самомассажа	-	12/-	-	-	3/10	15/10
7	Методика коррегирующей гимнастики для глаз	-	12/-	-	-	3/10	15/10
8	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	-	12/-	-	-	3/20	15/20
9	Методы самооценки специальной физ. и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)	-	10/-	-	-	3/15	13/15
10	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	-	30/-	-	-	3/26	33/26
11	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)	-	10/-	-	-	3/14	13/14
12	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	-	10/-	-	-	3/5	13/5
13	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	-	10/-	-	-	3/10	13/10
14	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	-	10/-	-	-	2/10	12/10
15	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта	-	10/-	-	-	2/13	12/13
16	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	-	30/-	-	-	2/40	32/40
17	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	-	34/2	-	-	2/60	36/62
<b>Всего:</b>		-	<b>286/10</b>	-	-	<b>42/318</b>	<b>328/328</b>

**Перечень лекционных занятий**

Не предусмотрены учебным планом

### Перечень практических занятий работ

Таблица 5

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы дисциплины	Наименование практических занятий	Трудоемкость (часы)	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1	1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)	60/2	ОК-9	Практические задания
2	2	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	8/2		Практические задания Комплексы упражнений
3	3	Средства и методы мышечной релаксации в спорте	8/2		Практические задания Комплексные упражнения
4	4	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	10/2		Практические задания, кейс - метод
5	5	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом	10/-		Обучающий контроль Практические задания
6	6	Основы методики самомассажа	12/-		Практические занятия
7	7	Методика коррегирующей гимнастики для глаз	12/-		Комплексы упражнений Деловая игра
8	8	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	12/-		Деловая игра Практические задания
9	9	Методы самооценки специальной физ. и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)	10/-		Обучающий контроль Практические задания

10	10	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	30/-	ОК-9	Практические задания Делова игра
11	11	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)	10/-		Деловая игра Обучающий контроль
12	12	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	10/-		Деловая игра
13	13	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	10/-		Деловая игра
14	14	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	10/-		Практические задания Деловая игра
15	15	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта	10/-		Комплексы упражнений Деловая игра
16	16	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	30/-		Практические задания
17	17	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	34/2	ОК-9	Комплексы упражнений
		<b>Итого</b>	<b>286/10</b>		

### Перечень тем самостоятельной работы

Таблица 6

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы дисцип.	Наименование самостоятельной работы	Трудоемкость (часы)	Виды контроля	Формируемые компетенции
1	1-17	Подготовка к защите тем дисциплины	5/55	Тестовые задания	ОК-9
2	14	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	3/30	Проведение отдельных частей занятия	
3	15	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта	3/26	Участие в организации судейства по избранному виду спорта	

4	16	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	3/40	Устная защита	ОК-9
5	17	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	10/60	Устная защита	
6	1-17	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	10/30	Тестовые задания	
7	1-17	Индивидуальные консультации обучающихся	4/25	-	
8	1-17	Консультации в группе перед текущим контролем	2/27	-	
9	1-17	Подготовка к зачету по дисциплине	2/25	Зачет	
		<b>Итого</b>	<b>42/318</b>		

### Тематика курсовых работ

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены

### Оценка результатов освоения учебной дисциплины

**Текущий контроль** успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины и осуществляется через систему сдачи заданий и других работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

**Промежуточная аттестация** обеспечивает оценивание промежуточных результатов обучения по дисциплине и проводится через систему сдачи итоговых материалов и результатов работ в соответствии с рабочей программы дисциплины.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и практического раздела программы. Обучающийся, завершивший обучение по дисциплине «Общая физическая подготовка», должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям ФГОС.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую

физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре обучающиеся выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (табл. 7, 8).

### Обязательные тесты определения физической подготовленности

Таблица 7

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b> Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
<b>2.Тест на силовую подготовленность:</b> Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
<b>3.Тест на общую выносливость:</b> Бег 2000 м (мин.,с.)  вес до 70 кг вес более 70 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.)  вес до 85 кг вес более 85 кг						12.00 12.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 14.40	14.30 15.30

**Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

**Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов  
основного и спортивного учебных отделений**

**Женщины**

Таблица 8

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 3000 м (мин,сек)	119.00	20.15	21.00	22.00	22.30
Бег на лыжах 3 км (мин,сек)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжки в высоту с разбега (см)	120	115	110	105	100
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего образования				

**Мужчины**

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 5000 м (мин,сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
Бег на лыжах 5 км (мин,сек)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
Плавание 50 м (мин,сек)	40.0.	44.0	48,0	57.0	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжки в высоту с разбега (см)	145	140	135	130	125
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего образования				

Рейтинговая система оценки  
Рейтинговая система оценки по курсу «Общая физическая подготовка»  
специальность 21.05.02 Прикладная геология

для обучающихся 1-3/2 курса (1-5/3 семестр)  
Максимальное количество баллов за каждую текущую аттестацию

Таблица 7

	Текущий контроль			Промежуточная аттестация обучающихся (экзаменационная сессия)
	Очная форма обучения	1-я текущая аттестация <b>0-20 баллов</b>	2-я текущая аттестация <b>0-30 баллов</b>	3-я текущая аттестация <b>0-50 баллов</b>
100 баллов			проводится <b>0-100 баллов</b> (для обучающихся, набравших менее <b>61 балла</b> по результатам текущего контроля, при этом баллы, набранные в течение учебного семестра аннулируются)	
Заочная форма обучения				проводится <b>0-100 баллов</b>

Виды контрольных мероприятий в баллах (1-5/3/3 семестр)

Таблица 8

№	Виды контрольных мероприятий текущего контроля	Баллы	№ недели
1	Работа на практических занятиях	7	1-6
2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	3	2
3	Составление комплекса по пройденной теме	3	4
4	Выполнение текущих нормативов	3	3-5
5	Выполнение контрольных нормативов	4	6
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	20	
6	Работа на практических занятиях	12	7-12
7	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	4	8
8	Выполнение текущих нормативов	3	9-10
9	Составление комплекса общеразвивающих упражнений	5	11
10	Выполнение контрольных нормативов	6	12
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	30	
11	Работа на практических занятиях	22	13-18
12	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	6	14
13	Выполнение текущих нормативов	5	15
14	Судейства по избранному виду спорта	7	16
15	Выполнение контрольных нормативов	10	17-18
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	50	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>0...100</b>	

## Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Учебная дисциплина: «Общая физическая подготовка»

Кафедра физического воспитания

Код, специальность: 21.05.02 Прикладная геология

Специализация: Геология нефти и газа

Форма обучения:

очная/заочная

1-3/2 курс

1-5/3 семестр

#### Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Учебная, учебно-методическая литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство	Год издания	Вид издания	Вид занятий	Кол-во экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Место хранения	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТИУ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Основная	<b>Капилевич, Леонид Владимирович.</b> Биохимия человека [Текст : Электронный ресурс] : Учебное пособие / Л. В. Капилевич. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 151 с. - (Университеты России). - Режим доступа: <a href="http://www.biblio-online.ru/book/8D446B5A-89F4-4C7E-93F7-DF56DEF83AE2">http://www.biblio-online.ru/book/8D446B5A-89F4-4C7E-93F7-DF56DEF83AE2</a> .	2018	УП	Л, ПР, СР	ЭР*	25	100	БИК	ЭБС «Юрайт»
	<b>Михайлов, Николай Георгиевич.</b> Методика обучения физической культуре. аэробика [Текст : Электронный ресурс] : Учебное пособие / Н. Г. Михайлов. - 2-е изд., испр. и доп. - Электрон. дан. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 138 с. - (Университеты России). - Режим доступа: <a href="http://www.biblio-online.ru/book/CD83CA39-6EF8-4464-9AAC-60876FCDC5D7">http://www.biblio-online.ru/book/CD83CA39-6EF8-4464-9AAC-60876FCDC5D7</a> .	2018	УП	Л, ПР, СР	ЭР*	25	100	БИК	ЭБС «Юрайт»

Основная	<b>Наймушина, Алла Геннадьевна.</b> Физическая культура [Текст: Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2017. - 76 с.: рис., табл.- <b>Режим</b> доступа: <a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2018/04/11/Naimushina.pdf">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2018/04/11/Naimushina.pdf</a> .	2017	УП	Л, ПР	7+ ЭР*	25	100	БИК	ПБД
Дополнительная	<b>Физическая культура</b> [Текст]: методические указания к лекционным занятиям по дисциплине "Физическая культура" для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной форм обучения / сост.: Ю. А. Петрова [и др.]. - Тюмень : ТИУ, 2017. - 28 с. <a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2017/09/05/17-122.pdf">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2017/09/05/17-122.pdf</a>	2017	МУ	Л	5+ ЭР*	25	100	БИК	ПБД
	<b>Оценка адаптационных характеристик</b> студентов из сельской местности [Текст : Электронный ресурс] : монография / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2016. - 98 с. : табл. - <b>Режим</b> доступа: <a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/2017/02/16489.pdf">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/2017/02/16489.pdf</a> .	2016	УП	Л, ПР	13+ ЭР*	25	100	БИК	ПБД

ЭР\* - электронный ресурс без ограничения числа одновременных подключений к ЭБС.

ПБД – полнотекстовая база данных.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ В.Я. Субботин  
« 30 » августа 2018г.

Директор БИК \_\_\_\_\_ Д.Х. Каюкова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

## Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название ЭБС	Наименование организации	Реквизиты договора	Срок действия договора	Ссылка на сайт	Сумма договора (руб.)	Количество ключей (пользователей)	Характеристика библиотечного фонда, доступ к которому предоставляется договором
Полнотекстовая БД ТИУ	ТИУ, БИК	№2423 от 04.04.16	31.12.18	<a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a>	3000	Не ограничено	<b>ЭБС включает труды</b> сотрудников и преподавателей ТИУ, электронные версии учебников издательств «КДУ», «Юрайт» и «Академия», размещены на Интернет-сайте ТюмГНГУ <a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a> и на Интернет-сайте Издательства «Лань» <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> (на основании лицензионного договора №2423 от 04.04.2016)
Библиотека «E-library»	ООО «РУНЭБ»	№ 234-15 От 19.11.15	31.12.16	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>	631020,30	Не ограничено	Электронная версия периодических или неперидических научных изданий, входящие в состав ЭБС elibrary, которые хранятся на Интернет-сервере Библиотеки <a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a> . Архив за 10 лет.
Электронная библиотека РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина	РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина	№ 09-3/2016 от 19.02.16	Бессрочный	<a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a>		Не ограничено	Издания РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина
Электронная библиотека УГНТУ (УФА)	УГНТУ	Б03/2016 От 31.12.15	Бессрочный	<a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a>		Не ограничено	Издания УГНТУ
Электронная библиотека УГТУ (УХТА)	УГТУ	09-16/2016 от 24.03.16	Бессрочный	<a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a>		Не ограничено	Издания УГТУ

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Кафедра располагает материально-технической базой, необходимой для проведения всех видов учебных занятий: лекционных и практических занятий по дисциплине «Общая физическая подготовка», для проведения научно-исследовательской работы обучающихся, предусмотренной стандартом и учебным планом.

Практические занятия по специальным дисциплинам запланированы в спортивных залах, оснащенных современным спортивным оборудованием: спортивный игровой зал, спортивный зал аэробики, спортивный зал бокса, тренажерный зал.

### Перечень лицензионного программного обеспечения

Название	Условия доступа	Срок действия
Windows 7 Pro x32/x64	Авторизационный номер: 94360684ZZE1612 Номер лицензии: 64448516. Договор № 480-16 от 30 июня 2016 года	30.06.2017
MS Office 2007 Pro x32/x64		
FineReader 11 Professional Edition	Регистрационный ключ	Бессрочная
MS Visual Studio 2010 x32/x64	Авторизационный номер: 94360684ZZE1612 Номер лицензии: 64448516. Договор № 480-16 от 30 июня 2016 года	30.06.2017
«Лань»	Лицензия находится в БИК. Каюкова Д.Х.	

**Дополнения и изменения  
к рабочей учебной программе по дисциплине**

«Общая физическая подготовка»  
на 2019/2020 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. Подраздел «Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы»: изменения не вносились.
2. Раздел «Материально-техническое обеспечение дисциплины»: изменения не вносились.

Дополнения и изменения внёс

Преподаватель  
(должность, учёное звание, степень)

\_\_\_\_\_ А.В. Захарова  
(подпись)

Дополнения и изменения в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Физического воспитания»  
(наименование кафедры)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ В.Я. Субботин  
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей  
кафедрой ГНГ

\_\_\_\_\_ А.Р. Курчиков