

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
«ТОБОЛЬСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ» (ФИЛИАЛ)

Кафедра естественнонаучных и гуманитарных дисциплин

 **УТВЕРЖДАЮ:**  
Председатель СПН  
А.Г.Мозырев  
«31» 08. 2016 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: «Общая физическая подготовка»

Направление подготовки: 18.03.02 Энерго и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии

Профиль: Машины и аппараты химических производств

Квалификация: бакалавр

Программа прикладного бакалавриата

Форма обучения: очная/заочная

Курс: 1-3/2

Семестр: 1-5/3

Контактная работа 296/10 ак.ч., в т.ч.:

практические занятия – 296/10 ак.ч.

Самостоятельная работа – 32/ 318 ак.ч.

Вид промежуточной аттестации:

зачет – 1-5 /3 семестр

Общая трудоемкость 328/328 ак.ч.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 марта 2015 года № 227.

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от 30.08.2016 г.

Заведующий кафедрой  
ЕНГД



(подпись)

С.А.Татьяненко

СОГЛАСОВАНО:  
Зав. выпускающей кафедрой

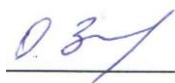


Г.И Егорова

«30» 08. 2016 г.

Рабочую программу разработал:

кан.пед.наук.,



/ О.В. Злыгостев/

## 1. Цели и задачи дисциплины

**Цель** формирование общей физической подготовки личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально – профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

### Задачи изучения дисциплины

1. Формирование основ физической культуры и здорового образа жизни;
2. Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
3. Содействие гармоническому физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
4. Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
5. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и умения применять их в различных по сложности условиях;

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина «Общая физическая подготовка» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту. Она логически и содержательно связана с дисциплинами «Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура», «Адаптивная физическая культура».

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций.

| Номер компетенции | Содержание компетенции  | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны  |  |  |
|-------------------|---|--|--|--|
|                   |   | знать  | уметь  | владеть  |
| ОК- 8             | способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | цели и задачи общей физической подготовки в системе физического воспитания; современные популярные системы физических упражнений | использовать средства физической культуры для общей физической подготовки в системе физического воспитания; самостоятельно выбирать систему физических упражнений для укрепления здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; | средствами общей физической подготовки в системе физического воспитания; методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

## 4. Содержание дисциплины

### 4.1. Содержание разделов и тем дисциплины

| № п/п | Наименование раздела программы   | Содержание раздела дисциплины   |
|-------|--|---|
| 1     | Теория и методика физической культуры  | Современное состояние и место физической культуры в современном обществе. Основные понятия. Социальные функции физической культуры и спорта.<br>История развития физической культуры.<br>Состояние физической культуры и спорта в Российской Федерации.<br>Средства физической культуры.<br>Методы физического воспитания. Классификация.<br>Принципы и методы в системе обучения физической культуры и спорта. Классификация.<br>Физические качества.<br>Оздоровительные системы физической культуры и спорта.<br>Оздоровительная физическая культура. Основные понятия, сущность и значение.                        |
| 2     | Здоровый образ жизни.<br>Оздоровительные методики. Общая физическая подготовка (ОФП) | Оздоровительная гимнастика.<br>Система кросс-фит.<br>Стретчинг-гимнастика.<br>Системы йога.<br>Изометрическая гимнастика.<br>Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.<br>Фитнесс.<br>Атлетическая гимнастика.<br>Тест Куппера.<br>Система Моргауза.<br>Разучивание комплексов гигиенической гимнастики.<br>Оздоровительная ходьба и бег.<br>Атлетическая гимнастика (юноши), стретчинг-гимнастика (девушки).<br>Элементы фитнеса (девушки), силовой подготовки (юноши)<br>Упражнения на развитие всех мышечных групп.<br>Сдача контрольного норматива.<br>Сдача контрольного норматива.<br>Учебно-тренировочная игра. |

### 4.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

| № п/п | Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин | № разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин (вписываются разработчиком) |   |
|-------|---|---|---|
|       |   | 1   | 2 |
| 1.    | Прикладная физическая культура                      | +   | + |
| 2.    | Физическая культура и спорт                         | +   | + |
| 3.    | Адаптивная физическая культура                      | +   | + |

### 4.3. Разделы (модули) и темы дисциплин и виды занятий

| № п/п | Наименование раздела дисциплины  | Лекции, ак. час | Практические занятия, ак. час | СРС    | Всего   |
|-------|--|-----------------|-------------------------------|--------|---------|
| 1.    | Теория и методика физической культуры  | -               | 101/1                         | 14/159 | 115/160 |
| 2.    | Здоровый образ жизни.<br>Оздоровительные методики. Общая физическая подготовка (ОФП) | -               | 195/9                         | 18/159 | 213/168 |
|       | ИТОГО:   | -               | 296/10                        | 32/318 | 328/328 |

## 5. Перечень практических занятий

| № раздела (модуля) и темы дисцип.                | Наименование практических работ  | Трудо-емкость (ак. час)     | Формируемые компетенции                       | Методы преподавания |
|--|--|-----------------------------|---|---------------------|
| 1  | Современное состояние и место физической культуры в современном обществе. Основные понятия. Социальные функции физической культуры и спорта. | 11/1                        | ОК-8  | Диалог              |
|  | История развития физической культуры.  | 11/-                        |   | Диалог              |
|  | Состояние физической культуры и спорта в Российской Федерации.   | 11/-                        |   | Диалог-беседа       |
|  | Средства физической культуры.  | 15/-                        |   | Диалог-беседа       |
|  | Методы физического воспитания. Классификация.  | 13/-                        |   | Диалог-беседа       |
|  | Принципы и методы в системе обучения физической культуры и спорта. Классификация.  | 10/-                        |   | Диалог-беседа       |
|  | Физические качества.   | 10/-                        |   | Диалог-беседа       |
|  | Оздоровительные системы физической культуры и спорта.  | 10/-                        |   | Беседа, опрос.      |
|  | Оздоровительная физическая культура. Основные понятия, сущность и значение.  | 10/-                        |   | Диалог-беседа       |
|  | 2  | Оздоровительная гимнастика. |   | 10/-                |
| Система кросс-фит.                               |  | 10/-                        | Словесные методы                              |                     |
| Стретчинг-гимнастика.                            |  | 15/-                        | Метод частично-регламентированного упражнения |                     |
| Системы йога.                                    |  | 10/-                        | Метод показа                                  |                     |
| Изометрическая гимнастика.                       |  | 10/-                        | Метод попеременно-интервального упражнения    |                     |
| Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.         |  | 10/-                        | Словесные методы                              |                     |
| Фитнесс.   |  | 10/-                        | Наглядный метод                               |                     |
| Атлетическая гимнастика.                         |  | 10/-                        | Метод показа                                  |                     |
| Тест Куппера.                                    |  | 10/-                        | Метод частично-регламентированного упражнения |                     |
| Система Моргауза.                                |  | 10/-                        | Словесные методы                              |                     |
| Разучивание комплексов гигиенической гимнастики. |  | 10/-                        | Переменно-интервальный метод                  |                     |
| Оздоровительная ходьба и бег.                    |  | 10/-                        | Переменно-интервальный метод                  |                     |

|  |  |        |  |                             |
|--|--|--------|--|-----------------------------|
|  | Атлетическая гимнастика (юноши), стретчинг-гимнастика (девушки). | 10/-   |  | Комментарии, беседа, разбор |
|  | Элементы фитнеса (девушки), силовой подготовки (юноши)           | 10/-   |  | Наглядный метод             |
|  | Упражнения на развитие всех мышечных групп.                      | 10/5   |  | Соревновательный метод      |
|  | Сдача контрольного норматива.                                    | 10/-   |  | Метод показа                |
|  | Сдача контрольного норматива.                                    | 10/-   |  | Словесные методы            |
|  | Учебно-тренировочная игра.                                       | 20/4   |  | Наглядный метод             |
|  | Итого  | 296/10 |  |                             |

## 6. Перечень самостоятельной работы

| № раздела и темы дисциплин. | Наименование самостоятельной работы   | Трудоемкость (ак.час) | Оценочные средства | Формируемые компетенции |
|-----------------------------|---|-----------------------|--------------------|-------------------------|
| 1,2                         | Отличительная особенность содержания занятий общей физической подготовкой, направленность занятий на укрепление здоровья.   | 4/35                  | Устная защита      | ОК-8                    |
|                             | Основные мероприятия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физической культурой и спортом.   | 4/35                  | Устная защита      | ОК-8                    |
|                             | Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях и группах общей физической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями). | 4/35                  | Устная защита      | ОК-8                    |
|                             | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях по физической культуре и спорту.  | 4/35                  | Устная защита      | ОК-8                    |
|                             | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера работы.   | 4/35                  | Устная защита      | ОК-8                    |
|                             | Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.   | 2/35                  | Устная защита      | ОК-8                    |
|                             | Социальные функции физической культуры и спорта.  | 2/35                  | Устная защита      | ОК-8                    |
|                             | Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студента.   | 3/35                  | Устная защита      | ОК-8                    |
|                             | Классификация основных физических качеств.  | 4/39                  | Устная защита      | ОК-8                    |
|                             | Итого   | 32/318                |                    |                         |

## 7. Тематика курсовых проектов (работ) - не предусмотрены

## 8. Оценка результатов освоения учебной дисциплины

### 8.1. Распределение баллов по дисциплине для обучающихся очной формы

#### 1 семестр

Таблица 1

|  |  |  |              |
|--|--|--|--------------|
| 1 срок представления результатов текущего контроля | 2 срок представления результатов текущего контроля | 3 срок представления результатов текущего контроля | Всего        |
| <b>0-25</b>  | <b>0-30</b>  | <b>0-45</b>  | <b>0-100</b> |

Таблица 2

| №  | Виды контрольных мероприятий для обучающихся очной формы   | Баллы | № недели |
|----|--|-------|----------|
| 1. | Активность на занятиях, правильность выполнения задания и т.д.   | 0-25  | 1-8      |
|    | Итого за 1-ю аттестацию  | 0-25  |          |
| 1  | Выполнение заданий преподавателя.  | 0-20  | 9-11     |
| 2  | Активность на занятиях, правильность выполнения задания и т.д.   | 0-10  | 9-11     |
|    | Итого за 2-ю аттестацию  | 0-30  |          |
| 1  | Сдача контрольных нормативов (тестов). Координация. Абсолютная, относительная сила. Гибкость. Специальная выносливость | 0-45  | 12-18    |
|    | Итого за 3-ю аттестацию  | 0-45  |          |
|    | ВСЕГО  | 0-100 |          |

#### 2 семестр

Таблица 3

|  |  |  |              |
|--|--|--|--------------|
| 1 срок представления результатов текущего контроля | 2 срок представления результатов текущего контроля | 3 срок представления результатов текущего контроля | Всего        |
| <b>0-25</b>  | <b>0-30</b>  | <b>0-45</b>  | <b>0-100</b> |

Таблица 4

| №  | Виды контрольных мероприятий для обучающихся очной формы   | Баллы | № недели |
|----|--|-------|----------|
| 1. | Активность на занятиях, правильность выполнения задания и т.д.   | 0-25  | 1-8      |
|    | Итого за 1-ю аттестацию  | 0-25  |          |
| 1  | Выполнение заданий преподавателя.  | 0-20  | 9-11     |
| 2  | Активность на занятиях, правильность выполнения задания и т.д.   | 0-10  | 9-11     |
|    | Итого за 2-ю аттестацию  | 0-30  |          |
| 1  | Сдача контрольных нормативов (тестов). Координация. Абсолютная, относительная сила. Гибкость. Специальная выносливость | 0-45  | 12-18    |
|    | Итого за 3-ю аттестацию  | 0-45  |          |
|    | ВСЕГО  | 0-100 |          |

#### 3 семестр

Таблица 5

|  |  |  |              |
|--|--|--|--------------|
| 1 срок представления результатов текущего контроля | 2 срок представления результатов текущего контроля | 3 срок представления результатов текущего контроля | Всего        |
| <b>0-25</b>  | <b>0-30</b>  | <b>0-45</b>  | <b>0-100</b> |

Таблица 6

| №  | Виды контрольных мероприятий для обучающихся очной формы   | Баллы | № недели |
|----|--|-------|----------|
| 1. | Активность на занятиях, правильность выполнения задания и т.д.   | 0-25  | 1-8      |
|    | Итого за 1-ю аттестацию  | 0-25  |          |
| 1  | Выполнение заданий преподавателя.  | 0-20  | 9-11     |
| 2  | Активность на занятиях, правильность выполнения задания и т.д.   | 0-10  | 9-11     |
|    | Итого за 2-ю аттестацию  | 0-30  |          |
| 1  | Сдача контрольных нормативов (тестов). Координация. Абсолютная, относительная сила. Гибкость. Специальная выносливость | 0-45  | 12-18    |
|    | Итого за 3-ю аттестацию  | 0-45  |          |
|    | ВСЕГО  | 0-100 |          |

#### 4 семестр

Таблица 7

| 1 срок представления результатов текущего контроля | 2 срок представления результатов текущего контроля | 3 срок представления результатов текущего контроля | Всего        |
|--|--|--|--------------|
| <b>0-25</b>  | <b>0-30</b>  | <b>0-45</b>  | <b>0-100</b> |

Таблица 8

| №  | Виды контрольных мероприятий для обучающихся очной формы   | Баллы | № недели |
|----|--|-------|----------|
| 1. | Активность на занятиях, правильность выполнения задания и т.д.   | 0-25  | 1-8      |
|    | Итого за 1-ю аттестацию  | 0-25  |          |
| 1  | Выполнение заданий преподавателя.  | 0-20  | 9-11     |
| 2  | Активность на занятиях, правильность выполнения задания и т.д.   | 0-10  | 9-11     |
|    | Итого за 2-ю аттестацию  | 0-30  |          |
| 1  | Сдача контрольных нормативов (тестов). Координация. Абсолютная, относительная сила. Гибкость. Специальная выносливость | 0-45  | 12-18    |
|    | Итого за 3-ю аттестацию  | 0-45  |          |
|    | ВСЕГО  | 0-100 |          |

#### 5 семестр

Таблица 9

| 1 срок представления результатов текущего контроля | 2 срок представления результатов текущего контроля | 3 срок представления результатов текущего контроля | Всего        |
|--|--|--|--------------|
| <b>0-25</b>  | <b>0-30</b>  | <b>0-45</b>  | <b>0-100</b> |

Таблица 10

| №  | Виды контрольных мероприятий для обучающихся очной формы   | Баллы | № недели |
|----|--|-------|----------|
| 1. | Активность на занятиях, правильность выполнения задания и т.д.   | 0-25  | 1-8      |
|    | Итого за 1-ю аттестацию  | 0-25  |          |
| 1  | Выполнение заданий преподавателя.  | 0-20  | 9-11     |
| 2  | Активность на занятиях, правильность выполнения задания и т.д.   | 0-10  | 9-11     |
|    | Итого за 2-ю аттестацию  | 0-30  |          |
| 1  | Сдача контрольных нормативов (тестов). Координация. Абсолютная, относительная сила. Гибкость. Специальная выносливость | 0-45  | 12-18    |
|    | Итого за 3-ю аттестацию  | 0-45  |          |
|    | ВСЕГО  | 0-100 |          |



**8.2. Оценка результатов освоения учебной дисциплины обучающихся заочной формы обучения**

**3 семестр**

Таблица 1

| №  | Виды контрольных мероприятий                                      | Баллы        |
|----|---|--------------|
| 1. | Работа на практических занятиях                                   | 0-20         |
| 2. | Сдача контрольного норматива.                                     | 0-30         |
| 3. | Активность на занятиях, правильность выполнения упражнения и т.д. | 0-30         |
| 4. | Презентация самостоятельной оздоровительной методики.             | 0-20         |
|    | <b>ВСЕГО</b>  | <b>0-100</b> |

## 9 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная дисциплина: Общая физическая подготовка

Форма обучения: очная/ заочная

Кафедра: Естественнонаучных и гуманитарных дисциплин

курс1-3/2, семестр 1-5/3

Код, направление подготовки: 18.03.02 Энерго и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии

| 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 |
|--|---|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---|---|----------------------------|--|
| Основная   | Назарова, С.Н. Основы здорового образа жизни [Текст]: учебник для студентов учреждений высш.проф.образования/ Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров.-3-е изд., испр. – М.: Академия.  | 2013        | У           | Л,ПЗ        | 56                       | 106   | 100                                       | Научная библиотека филиала |  |
|  | Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студентов учреждений высш.проф.образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд. –М.: Академия.                             | 2014        | У           | Л,ПЗ        | 84                       | 106   | 100                                       | Научная библиотека филиала |  |
|  | Голошапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студентов учреждений высш.проф.образования/ Б.Р. Голошапов.-10-е изд., стер. – М.: Академия.  | 2013        | У           | Л, ПЗ       | 75                       | 106   | 100                                       | Научная библиотека филиала |  |
|  | Караулов, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебник для студентов учреждений высш.проф.образования / Л.К. Красноперова, М.М. Расулов. – М.: Академия.                                      | 2012        | У           | Л,ПЗ        | 65                       | 106   | 100                                       | Научная библиотека филиала |  |
|  | Лечебная физическая культура [Текст]: учебник для студентов учреждений высш.проф.образования/ под ред. С.Н. Попова. – 10-е изд., стер. – М.: Академия.  | 2014        | У           | Л, ПЗ       | 74                       | 106   | 100                                       | Научная библиотека филиала |  |
| Дополнительная   | Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст]: учебник для вузов / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин; под ред.: Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 4-е изд., стер. - М.: Академия.    | 2010        | У           | Л,ПЗ        | 52                       | 106   | 100                                       | Научная библиотека филиала |  |
|  | Баскетбол. Теория и методика обучения [Текст]: учебное пособие для вузов / Д. И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: Академия.  | 2010        | УП          | Л,ПЗ        | 61                       | 106   | 100                                       | Научная библиотека филиала |  |
|  | Фёдорова Т.Н., Злыгостев О.В. Физическая культура. Методические указания к организации самостоятельной работы студентов всех направлений подготовки очной и заочной форм обучения. – Тюмень: ТюмГНГУ, 2014. 28 с. | 2014        | МУ          | Л,ПЗ        | 82                       | 106   | 100                                       | Научная библиотека филиала |  |

Зав.кафедрой



С.А.Татьяненко

«30» августа 2016 г.

## 9.2. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. [fizkultura.ru](http://fizkultura.ru)
2. [kfis.spb.ru](http://kfis.spb.ru)
3. [minsport.midural.ru](http://minsport.midural.ru)
4. [tyumen.er.ru](http://tyumen.er.ru)
5. [gto-normy.ru](http://gto-normy.ru)
6. [gto-normativy.ru/oficialnye-...](http://gto-normativy.ru/oficialnye-...)
7. [gto.ru](http://gto.ru)
8. <http://educon.tsogu.ru:8081/login/index.php> - Система поддержки дистанционного обучения
9. <http://www.i-exam.ru/> - Интернет тестирование в сфере образования
10. [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) - ЭБС ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

| Наименование   | Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения дисциплины  |
|--|--|
| Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Мультимедийная аудитория: кабинет № 411. Учебная мебель: столы, стулья, доска аудиторная. Оборудование:<br>-ноутбук - 1 шт.;<br>-компьютерная мышь - 1 шт.;<br>-проектор - 1 шт.;<br>-экран настенный - 1 шт.;<br>-плазменная панель - 1 шт.<br>Комплект учебно-наглядных пособий Программное обеспечение:<br>-Microsoft Office Professional Plus;<br>-Microsoft Windows.  |
| Универсальный спортивный зал   | Кабинет 19<br>Оборудование:<br>Гигрометр Testo 608-H1 для измерения влажности в диапазоне +10...+95%ОВ – 1 шт.,<br>- стойка волейбольная универсальная со скатами, крышками и механизмом натяжения – 1 шт.;<br>- теннисный стол «Indor Small (сетка) Sunflex – 2 шт.;<br>антенна и сетка волейбольные – 1 шт.,<br>- мяч волейбольный «MIKASA MVA300» - 1 шт.,<br>- мяч волейбольный «MIKASA SKV5» - 5 шт.,<br>- мяч волейбольный «MIKASA MVA310» игровой – 1 шт.,<br>- тренажер спортивный – 3 шт.,<br>- комплект: ботинки «Fischer XC Sport», лыжи «Tisa», лыжные палки стеклопластик, креп – 20 шт.,<br>- шахматы обиходные (дерево) – 4 шт. |

| Наименование   | Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения дисциплины  |
|--|--|
| Кабинет для текущего контроля и промежуточной аттестации кабинет электронного тестирования   | <p>Компьютерный класс: кабинет 323</p> <p>Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и наличием доступа в электронную информационно-образовательную среду организации</p> <p>Учебная мебель: столы, стулья. Оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Компьютер в комплекте - 1 шт.</li> <li>-Моноблок - 15 шт.</li> <li>-Клавиатура - 15 шт.</li> <li>-Компьютерная мышь - 16 шт.</li> <li>-Проектор - 1 шт.</li> <li>-Экран настенный - 1 шт. Программное обеспечение:</li> <li>-Microsoft Office Professional</li> </ul>                                   |
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду   | <p>Кабинет № 220.</p> <p>Учебная мебель: столы, стулья. Оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ноутбук – 5 шт.,</li> <li>-компьютерная мышь – 5 шт. Программное обеспечение:</li> <li>-Microsoft Office Professional Plus;</li> <li>-Microsoft Windows</li> </ul> <p>Кабинет № 208.</p> <p>Учебная мебель: столы, стулья. Оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ноутбук– 5 шт.</li> <li>-компьютерная мышь – 5 шт. Программное обеспечение:</li> <li>-Microsoft Office Professional Plus;</li> <li>-Microsoft Windows.</li> </ul>                             |
| Кабинет, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и наличием доступа в электронную информационно-образовательную среду организации для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья: | <p>Кабинет № 105.</p> <p>2 компьютерных рабочих места для инвалидов — колясочников</p> <p>Оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-компьютер в комплекте - 2 шт.</li> <li>-интерактивный дисплей - 1 шт</li> <li>-веб-камера - 1 шт.</li> </ul> <p>Программное обеспечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Microsoft Office Professional Plus;</li> <li>-Microsoft Windows.</li> </ul>   |
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации   | <p>Мультимедийная аудитория: кабинет № 228. Учебная мебель: столы, стулья, доска аудиторная. Оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ноутбук – 1 шт.;</li> <li>-проектор – 1 шт.;</li> <li>-документ-камера – 1 шт.;</li> <li>-экран настенный – 1 шт.;</li> <li>-источник бесперебойного питания – 1 шт.;</li> <li>-компьютерная мышь – 1 шт.;</li> <li>-звуковые колонки – 2 шт.</li> </ul> <p>Комплект учебно-наглядных пособий Программное обеспечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Microsoft Office Professional Plus;</li> <li>-Microsoft Windows</li> </ul> |

**Дополнения и изменения  
к рабочей учебной программе по дисциплине  
«Общая физическая подготовка»  
на 2017/18 учебный год**


Обновления внесены в следующие разделы рабочей программы учебной дисциплины:

1 Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой (п.9.1).

2 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы (п.9.2)  
Материально-техническое обеспечение (п.10) – не обновляется.

Дополнения и изменения внес:

Доцент кафедры ЕНГД



О.В Злыгостев

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры ЕНГД.

Протокол № 1 от «30» августа 2017г.

Зав. кафедрой ЕНГД



С.А.Татьяненко

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

Учебная дисциплина: Общая физическая подготовка

Кафедра: Естественнонаучных и гуманитарных дисциплин

Код, направление подготовки: 18.03.02 Энерго и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии

Форма обучения: очная/ заочная

курс1-3/2, семестр 1-5/3

| 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 |
|--|--|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---|---|--|--|
| Основная   | Голощاپов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / Б. Р. Голощاپов. - 10-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 320 с   | 2013        | У           | Л,ПЗ        | 33                       | 54  | 100                                       | Библиотека   |  |
|  | Верховцев К. Н. Структура физкультурно-спортивных потребностей городского населения: учебное пособие / К. Н. Верховцев. Тюмень: ТюмГНГУ. - Режим доступа: <a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a>  | 2011        | УП          | Л, ПЗ       | 54                       | 54  | 100                                       | БИК<br><a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a>                                       |  |
|  | Драгич, О.А. Физическая культура. [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / О.А. Драгич, А.Л. Плосков, О.М. Трушник. — Электрон. дан. — Тюмень : ТюмГНГУ, 2012   | 2012        | УМП         | Л,ПЗ        | 54                       | 54  | 100                                       | БИК<br><a href="http://e.lanbook.com/book/46818">http://e.lanbook.com/book/46818</a> — Загл. с экрана. |  |
| Дополнительная   | Физическая культура и спорт: методические указания по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся технических направлений подготовки всех форм обучения / сост. О.В. Злыгостев; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК, ТИУ, 2017. – 16 с. | 2017        | МУ          | Л,ПЗ        | 54                       | 54  | 100                                       | Научная библиотека филиала   |  |

|  |   |      |     |   |    |    |     |                            |  |
|--|---|------|-----|---|----|----|-----|----------------------------|--|
|  | Злыгостев О.В. Культура здоровья и здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / О.В. Злыгостев, С.А. Татьяна-ненко. – Тюмень, ТИУ. – 64 с. | 2017 | УМП | Л | 54 | 54 | 100 | Научная библиотека филиала |  |
|--|---|------|-----|---|----|----|-----|----------------------------|--|

Зав. кафедрой



С.А. Татьяненко

«30» 08. 2017 г.

## 9.2 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. [fizkultura.ru](http://fizkultura.ru)
2. [kfis.spb.ru](http://kfis.spb.ru)
3. [minsport.midural.ru](http://minsport.midural.ru)
4. [tyumen.er.ru](http://tyumen.er.ru)
5. [gto-normy.ru](http://gto-normy.ru)
6. [gto-normativy.ru/oficialnye-...](http://gto-normativy.ru/oficialnye-...)
7. [gto.ru](http://gto.ru)



**Дополнения и изменения  
к рабочей учебной программе по дисциплине  
«Общая физическая подготовка»  
на 2018/19 учебный год**

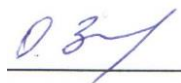
1. На титульном листе и по тексту рабочей программы учебной дисциплины слова «МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» заменить словами «МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ».

2. Обновления внесены в следующие разделы рабочей программы учебной дисциплины:

1 Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой (п.9.1).

2 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы (п.9.2)  
Материально-техническое обеспечение (п.10) – не обновляется.

Дополнения и изменения внес:  
Доцент кафедры ЕНГД



О.В Злыгостев

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры ЕНГД.

Протокол № 1 от «31» августа 2018г.

Зав. кафедрой ЕНГД



С.А.Татьяненко

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

Учебная дисциплина: Общая физическая подготовка

Форма обучения: очная/ заочная

Кафедра: Естественнонаучных и гуманитарных дисциплин

курс 1/1, семестр 1,2/2

Код, направление подготовки: 18.03.02 Энерго и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии

| 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 изучающейся литературой, % | Место хранения   | Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТИУ |
|--|--|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---|---|--|--|
| Основная   | Лечебная физическая культура [Текст]: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2014. - 416 с.                  | 2014        | У           | Л,ПЗ        | 36                       | 53  | 100   | Библиотека   | -  |
|  | Голощاپов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / Б. Р. Голощاپов. - 10-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 320 с | 2013        | У           | Л,ПЗ        | 41                       | 53  | 100   | Библиотека   | -  |
|  | Драгич, О.А. Физическая культура. [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / О.А. Драгич, А.Л. Плосков, О.М. Трушик. — Электрон. дан. — Тюмень : ТюмГНГУ, 2012  | 2012        | УМП         | Л,ПЗ        | 19                       | 19  | 100   | БИК<br><a href="http://e.lanbook.com/book/46818">http://e.lanbook.com/book/46818</a> — Загл. с экрана. | +  |
| Дополнительная   | Злыгостев О.В. Культура здоровья и здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / О.В. Злыгостев, С.А. Татьяненко. – Тюмень, ТИУ. – 64 с.   | 2017        | УМП         | Л           | 19                       | 19  | 100   | Научная библиотека филиала   | +  |

Зав. кафедрой



С.А. Татьяненко

«30» 08. 2018 г.


## **9.2. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. <http://educon.tsogu.ru:8081/login/index.php> - Система поддержки дистанционного обучения
2. [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) - ЭБС ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»

**Дополнения и изменения  
к рабочей учебной программе по дисциплине  
«Общая физическая подготовка»  
на 2019/20 учебный год**

Дополнения/ изменения в рабочую программу учебной дисциплины не вносятся (*дисциплина в 2019-2020 учебном году не изучается*).

Дополнения и изменения внес:  
Доцент кафедры ЕНГД



О.В. Злыгостев

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры ЕНГД.

Протокол № 1 от «27» августа 2019г.

Зав. кафедрой ЕНГД



С.А. Татьянаенко

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

Дисциплина: Общая физическая культура

Направление подготовки 18.03.02 Энерго и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии

Профиль Машины и аппараты химических производств


| Код компетенции   | Код и наименование результата обучения по дисциплине  | Критерии оценивания результатов обучения  |   |  |   |
|---|---|---|---|--|---|
|   |   | 1-2   | 3   | 4  | 5   |
| <b>ОК-8</b><br>способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Знать (З 1)</b> цели и задачи общей физической подготовки в системе физического воспитания; современные популярные системы физических упражнений.  | Не знает цели и задачи общей физической подготовки в системе физического воспитания; современные популярные системы физических упражнений   | знает цели и задачи общей физической подготовки в системе физического воспитания; современные популярные системы физических упражнений  | Демонстрирует достаточные знания целей и задач общей физической подготовки в системе физического воспитания; современные популярные системы физических упражнений                        | в совершенстве знает цели и задачи общей физической подготовки в системе физического воспитания; современные популярные системы физических упражнений.  |
|   | <b>Уметь (У 1)</b> использовать средства физической культуры для общей физической подготовки в системе физического воспитания; самостоятельно выбирать систему физических упражнений для укрепления здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Не умеет использовать средства физической культуры для общей физической подготовки в системе физического воспитания; самостоятельно выбирать систему физических упражнений для укрепления здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | уверенно использовать средства физической культуры для общей физической подготовки в системе физического воспитания; самостоятельно выбирать систему физических упражнений для укрепления здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Уверенно применять средства для дальнейшего совершенствования физических способностей необходимых в профессиональной деятельности  | в совершенстве применять средства для дальнейшего совершенствования физических способностей необходимых в профессиональной деятельности   |
|   | <b>Владеть (В 1)</b> средствами общей физической подготовки в системе физического воспитания; методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                         | Не владеет средствами общей физической подготовки в системе физического воспитания ;методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья, для обеспечения   | уверенно владеет средствами общей физической подготовки в системе физического воспитания ;методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья, для обеспечения   | владеет средствами общей физической подготовки в системе физического воспитания ;методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья, для обеспечения | хорошо владеет средствами общей физической подготовки в системе физического воспитания ;методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья, для обеспечения |

| Код компетенции | Код и наименование результата обучения по дисциплине | Критерии оценивания результатов обучения                |   |   |   |
|-----------------|--|---|---|---|---|
|                 |  | 1-2   | 3   | 4   | 5   |
|                 |  | полноценной социальной и профессиональной деятельности. | полноценной социальной и профессиональной деятельности. | полноценной социальной и профессиональной деятельности. | полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

Дополнения и изменения  
к рабочей учебной программе по дисциплине  
«Общая физическая подготовка»  
на 2019-2020 учебный год

Дополнения/ изменения в рабочую программу учебной дисциплины не вносятся (*дисциплина в 2019-2020 учебном году не изучается*).

Дополнения и изменения внес:  
канд. пед. наук, доцент



Злыгостев О.В.

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры ЕНГД.

Протокол № 10 от «19» марта 2020 г.

Зав. кафедрой ЕНГД

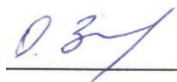


С.А. Татьянаенко

Дополнения и изменения  
к рабочей учебной программе по дисциплине  
«Общая физическая подготовка»  
на 2020-2021 учебный год

Дополнения и изменения не вносятся  
Дисциплина в 2020-2021 уч.г. не изучается

Дополнения и изменения внес:  
канд. пед. наук, доцент



О.В. Злыгостев

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены  
на заседании кафедры ЕНГД.

Протокол № 14 от «17» июня 2020 г.

Зав. кафедрой ЕНГД



С.А. Гатяненко