

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

 С.Н.Захаров

«29» 08. 2019 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплина: «Прикладная физическая культура»

Направление: 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и оборудования

Профиль: Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования  
(нефтегазодобыча)

Квалификация: прикладной бакалавр

Программа прикладного бакалавриата

Форма обучения: очная/заочная

Курс: 1-3/2

Семестр: 1-5/3

Контактная работа 289/10 ак.ч., в т.ч.:

Практические занятия – 289/10 ак.ч.

Самостоятельная работа – 39/ 314 ак.ч., в т.ч:

Контроль - /4 ак.ч

Вид промежуточной аттестации:

Зачет – 1-5 /3 семестр

Общая трудоемкость 328/328 ак.ч., з.е.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и оборудования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 года № 1470.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «27» августа 2019 г.

Заведующий кафедрой естественнонаучных и гуманитарных дисциплин



С.А. Татьяненко

СОГЛАСОВАНО:

Зав. выпускающей кафедрой  
27.08.2019 г.



С.Н.Захаров

Рабочую программу разработал:

канд. пед. наук, доцент



/ О.В. Злыгостев/

### 1. Цели и задачи дисциплины

**Цель:** формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности

#### 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 «Прикладная физическая культура» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту. Она логически и содержательно связана с дисциплинами «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «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	понятие прикладной физической подготовки (ПФП), ее цели, задачи и средства; методику подбора средств ПФП; границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий;	использовать средства прикладной физической подготовки для развития профессионально важных двигательных умений и навыков; осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий	основами прикладной физической подготовки

#### 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. История развития физической культуры. Состояние физической культуры и спорта в Российской Федерации. Средства физической культуры. Методы физического воспитания. Классификация. Принципы и методы в системе обучения физической культуры и спорта. Классификация. Физические качества. Оздоровительные системы физической культуры и спорта. Оздоровительная физическая культура. Основные понятия, сущность и значение. Оздоровительная гимнастика. Теоретико-методические основы тренировки футболистов
2	Основы профессионально-прикладной физической подготовки	Физиологические основы и принципы развития скоростно-силовых способностей Основы профессионально-прикладной физической подготовки Средства и методы скоростно-силовой подготовки волейболистов Компонентная структура скоростно-силовых способностей волейболистов Возрастная динамика технической подготовленности волейболистов Взаимосвязь компонентов скоростно-силовых способностей и формирования технических навыков у волейболистов Сдача контрольного норматива. Сдача контрольного норматива. Учебно-тренировочная игра.

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

Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин	
	1	2
Физическая культура и спорт	+	+
Общая физическая подготовка	+	+
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.	Основы профессионально-прикладной физической подготовки	-	188/9	25/154	213/163
	ИТОГО:	-	289/10	39/314	328/328

#### 5. Перечень практических занятий

№ раздела (модуля) и темы дисцип.	Наименование практических работ	Трудоемкость (ак. час)	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1	Современное состояние и место физической культуры в современном обществе. Основные понятия. Социальные функции физической культуры и спорта.	15/-	ОК-8	Беседа, диалог
	История развития физической культуры.	15/-		Беседа, диалог
	Состояние физической культуры и спорта в Российской Федерации.	15/-		Беседа, диалог
	Средства физической культуры.	13/-		Беседа, диалог
	Методы физического воспитания. Классификация.	15/2		Беседа, диалог
	Принципы и методы в системе обучения физической культуры и спорта. Классификация.	15/1		Беседа, диалог
	Физические качества.	15/1		Беседа, диалог
	Оздоровительные системы физической культуры и спорта.	15/1		Беседа, диалог
	Оздоровительная физическая культура. Основные понятия, сущность и значение.	15/1		Беседа, диалог
2	Оздоровительная гимнастика.	15/1	ОК-8	Наглядный метод
	Теоретико-методические основы тренировки волейболистов	15/1		Беседа, диалог
	Физиологические основы и принципы развития скоростно-силовых способностей	15/1		Метод частично-регламентированного упражнения
	Средства и методы скоростно-силовой подготовки волейболистов	15/1		Наглядный метод
	Компонентная структура скоростно-силовых способностей волейболистов	15/-		Метод попеременно-интерваль-

№ раздела (модуля) и темы дисцип.	Наименование практических работ	Трудо-емкость (ак. час)	Формируемые компетенции	Методы преподавания
				ного упражнения
	Возрастная динамика технической подготовленности волейболистов	15/-		Метод попеременно-интервального упражнения
	Взаимосвязь компонентов скоростно-силовых способностей и формирования технических навыков у волейболистов	15/-		Наглядный метод
	Сдача контрольного норматива.	15/-		Наглядный метод
	Сдача контрольного норматива.	11/-		Метод частично-регламентированного упражнения
	Учебно-тренировочная игра.	25/-		Игра
	Итого	289/10		

## 6. Перечень самостоятельной работы

№ Раздела и темы дисцип.	Наименование самостоятельной работы	Трудо-емкость (часы)	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.	4/35	Устная защита	ОК-8

№ Раздела и темы дисцип.	Наименование самостоятельной работы	Трудоемкость (часы)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
	Социальные функции физической культуры и спорта.	2/35	Устная защита	ОК-8
	Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студента.	7/35	Устная защита	ОК-8
	Классификация основных физических качеств.	7/38	Устная защита	ОК-8

## 7. Тематика курсовых проектов (работ)

Не предусмотрены

## 8. Оценка результатов освоения учебной дисциплины

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

Таблица 1

#### 1 семестр

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
	<b>ИТОГО</b>	<b>0-25</b>	
1	Выполнение заданий преподавателя.	0-20	9-11
2	Активность на занятиях, правильность выполнения задания и т.д.	0-10	9-11
	<b>ИТОГО</b>	<b>0-30</b>	
1	Сдача контрольных нормативов (тестов). Координация. Абсолютная, относительная сила. Гибкость.	0-45	12-18
	<b>ИТОГО</b>	<b>0-45</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>0-100</b>	

#### 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>0-25</b>	
1	Выполнение заданий преподавателя.	0-20	9-11
2	Активность на занятиях, правильность выполнения задания и т.д.	0-10	9-11
	<b>ИТОГО</b>	<b>0-30</b>	
1	Сдача контрольных нормативов (тестов). Координация. Абсолютная, относительная сила. Гибкость. Специальная выносливость	0-45	12-18
	<b>ИТОГО</b>	<b>0-45</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>0-100</b>	

Таблица 5

## 3 семестр

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
	<b>ИТОГО</b>	0-25	
1	Выполнение заданий преподавателя.	0-20	9-11
2	Активность на занятиях, правильность выполнения задания и т.д.	0-10	9-11
	<b>ИТОГО</b>	0-30	
1	Сдача контрольных нормативов (тестов). Координация. Абсолютная, относительная сила. Гибкость. Специальная выносливость	0-45	12-18
	<b>ИТОГО</b>	0-45	
	<b>ВСЕГО</b>	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>0-25</b>	
1	Выполнение заданий преподавателя.	0-20	9-11
2	Активность на занятиях, правильность выполнения задания и т.д.	0-10	9-11
	<b>ИТОГО</b>	<b>0-30</b>	
1	Сдача контрольных нормативов (тестов). Координация. Абсолютная, относительная сила. Гибкость. Специальная выносливость	0-45	12-18
	<b>ИТОГО</b>	<b>0-45</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>0-100</b>	

## 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>0-25</b>	
1	Выполнение заданий преподавателя.	0-20	9-11
2	Активность на занятиях, правильность выполнения задания и т.д.	0-10	9-11
	<b>ИТОГО</b>	<b>0-30</b>	
1	Сдача контрольных нормативов (тестов). Координация. Абсолютная, относительная сила. Гибкость. Специальная выносливость	0-45	12-18
	<b>ИТОГО</b>	<b>0-45</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>0-100</b>	

## 8.2. Оценка результатов освоения учебной дисциплины студентами 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>

**„9.1 Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой**

Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура»  
Кафедра естественнонаучных и гуманитарных дисциплин

Форма обучения: очная/заочная  
курс: 1/2  
семестр: 1-5/3

Код, направление подготовки : 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и оборудования

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	Электронный вариант
Основная	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/431427">https://www.biblio-online.ru/bcode/431427</a> (дата обращения: 27.08.2019).	2019	УП	Л	ЭР	52	100	БИК	ЭБС Юрайт
	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эмерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019; Омск: Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/446107">https://www.biblio-online.ru/bcode/446107</a> (дата обращения: 27.08.2019).	2019	УП	Л	ЭР	52	100	БИК	ЭБС Юрайт
	Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/430716">https://www.biblio-online.ru/bcode/430716</a> (дата обращения: 27.08.2019).	2019	УП	Л	ЭР	52	100	БИК	ЭБС Юрайт

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	Электронный вариант
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	Фонд БИК	+

Зав. кафедрой

С.А.Татьяненко

«27» августа 2019 г.

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

1. [gto-normativy.ru/oficialnye-...](http://gto-normativy.ru/oficialnye-...)
2. [gto.ru](http://gto.ru)
3. <http://educon2.tsogu.ru:8081/login/index.php> - Система поддержки дистанционного обучения
4. <http://www.i-exam.ru/> - Интернет тестирование в сфере образования
5. [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)» - ЭБС ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Наименование	Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения дисциплины
<p>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p>Мультимедийная аудитория: кабинет № 411. Учебная мебель: столы, стулья, доска аудиторная. Оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ноутбук - 1 шт.;</li> <li>-компьютерная мышь - 1 шт.;</li> <li>-проектор - 1 шт.;</li> <li>-экран настенный - 1 шт.;</li> <li>-плазменная панель - 1 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>
<p>Универсальный спортивный зал</p>	<p>Кабинет 19 Оборудование:</p> <p>Гигрометр Testo 608-H1 для измерения влажности в диапазоне +10...+95%ОВ – 1 шт.,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка волейбольная универсальная со скатами, крышками и механизмом натяжения – 1 шт.;</li> <li>- теннисный стол «Indor Small (сетка) Sunflex – 2 шт.;</li> <li>антенна и сетка волейбольные – 1 шт.,</li> <li>- мяч волейбольный «MIKASA MVA300» - 1 шт.,</li> <li>- мяч волейбольный «MIKASA SKV5» - 5 шт.,</li> <li>- мяч волейбольный «MIKASA MVA310» игровой – 1 шт.,</li> <li>- тренажер спортивный – 3 шт.,</li> <li>- комплект: ботинки «Fischer XC Sport», лыжи «Tisa», лыжные палки стеклопластик, креп – 20 шт.,</li> <li>- шахматы обиходные (дерево) – 4 шт.</li> </ul>
<p>Кабинет для текущего контроля и промежуточной аттестации кабинет электронного тестирования</p>	<p>Компьютерный класс: кабинет 323 Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и наличием доступа в электронную информационно-образовательную среду организации 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>

Наименование	Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения дисциплины
<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду</p>	<p>Кабинет № 220. Учебная мебель: столы, стулья. Оборудование: -ноутбук – 5 шт., -компьютерная мышь – 5 шт. Программное обеспечение: -Microsoft Office Professional Plus; -Microsoft Windows</p> <p>Кабинет № 208. Учебная мебель: столы, стулья. Оборудование: -ноутбук – 5 шт. -компьютерная мышь – 5 шт. Программное обеспечение: -Microsoft Office Professional Plus; -Microsoft Windows.</p>
<p>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>	<p>Кабинет № 105. 2 компьютерных рабочих места для инвалидов — колясочников Оборудование: -компьютер в комплекте - 2 шт. -интерактивный дисплей - 1 шт -веб-камера - 1 шт. Программное обеспечение: -Microsoft Office Professional Plus; -Microsoft Windows.</p>
<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p>Мультимедийная аудитория: кабинет № 228. Учебная мебель: столы, стулья, доска аудиторная. Оборудование: -ноутбук – 1 шт.; -проектор – 1 шт.; -документ-камера – 1 шт.; -экран настенный – 1 шт.; -источник бесперебойного питания – 1 шт.; -компьютерная мышь – 1 шт.; -звуковые колонки – 2 шт. Комплект учебно-наглядных пособий Программное обеспечение: -Microsoft Office Professional Plus; -Microsoft Windows</p>

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

Обновления внесены в следующие разделы рабочей программы учебной дисциплины:

- 1) перечень тем для самостоятельной работы (п.7.);
- 2) оценка результатов освоения учебной дисциплины (п.9.);
- 3) обновления вносятся в методы преподавания, в связи с переходом на обучение в электронной информационно-образовательной среде. Основной упор делается на самостоятельную работу обучающихся (работа в электронной системе поддержки учебного процесса Educon), корреспондентский метод (обмен информацией, заданиями, результатами по электронной почте), метод проектов.

**Перечень тем для самостоятельной работы**

№ п\п	№ Раздела и темы дисцип.	Наименование самостоятельной работы	Трудоемкость (ак.ч)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
1	1,2	Отличительная особенность содержания занятий общей физической подготовкой, направленность занятий на укрепление здоровья.	41	Реферат, итоговая работа	ОК-8
2		Основные мероприятия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	41	Реферат, итоговая работа	ОК-8
3		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).	41	Реферат, итоговая работа	ОК-8
4		Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях по физической культуре и спорту.	41	Реферат, итоговая работа	ОК-8
5		Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера работы.	41	Реферат, итоговая работа	,ОК-8
6		Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.	41	Реферат, итоговая работа	ОК-8
7		Социальные функции физической культуры и спорта.	41	Реферат, итоговая работа	ОК-8
8		Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития обучающегося .	44	Реферат, итоговая работа	ОК-8

№ п/п	№ Раздела и темы дисцип.	Наименование самостоятельной работы	Трудо-емкость (ак.ч)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
9		Классификация основных физических качеств.	44	Реферат, итоговая работа	ОК-8
Итого			314		

## 9. Оценка результатов освоения учебной дисциплины

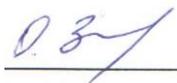
### 9.1. Оценка результатов освоения учебной дисциплины обучающегося заочной формы обучения

3 семестр

Таблица 1

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы
1	Реферат	0-30
2	Итоговое задание для промежуточной аттестации.	0-70
<b>ВСЕГО</b>		<b>0-100</b>

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

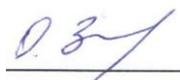
Дополнения и изменения  
к рабочей учебной программе по дисциплине  
«Прикладная физическая культура»  
на 2020-2021 учебный год

Обновления внесены в следующие разделы рабочей программы учебной дисциплины:

1. Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой (п.10.1).
2. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы (п.10.2).
3. В случае организации учебной деятельности в электронной информационно-образовательной среде университета в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) обновления вносятся в методы преподавания: корреспондентский метод (обмен информацией, заданиями, результатами в электронной системе поддержки учебного процесса Eduson и по электронной почте). Учебные занятия (лекции, практические занятия, лабораторные работы) проводятся в режиме on-line (на платформе ZOOM и др.). Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в электронной системе поддержки учебного процесса Eduson;

Материально-техническое обеспечение (п.11) – обновления не вносятся

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.Татьяненко

## 10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 10.1 Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура»  
Кафедра естественнонаучных и гуманитарных дисциплин

Форма обучения: заочная  
курс: 2  
семестр: 3

Код, направление подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и оборудования

#### 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	Электронный вариант
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Основная	Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.]; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="http://www.biblio-online.ru/bcode/457206">http://www.biblio-online.ru/bcode/457206</a> (дата обращения: 17.06.2020).	2020	У, П	Л, ПР	ЭР	20	100	БИК	ЭБС Юрайт
	Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="http://www.biblio-online.ru/bcode/454001">http://www.biblio-online.ru/bcode/454001</a> (дата обращения: 17.06.2020).	2020	УП	ПР	ЭР	20	100	БИК	ЭБС Юрайт
	Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="http://www.biblio-online.ru/bcode/453843">http://www.biblio-online.ru/bcode/453843</a> (дата обращения: 17.06.2020).	2020	У	Л	ЭР	20	100	БИК	ЭБС Юрайт

Зав. кафедрой



С.А.Татьяненко

«17» июня 2020 г.

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

Полнотекстовая база данных ФГБОУ ВО ТИУ, ФГБОУ ВО ТИУ, БИК <http://elib.tyuiu.ru>

ЭБС ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ», <https://urait.ru>

ЭБС ООО «Издательство ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com>

ЭБС IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru>

ЭБС «Консультант студента» [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)

Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>

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

Дисциплина: «Прикладная физическая культура»

Направление подготовки: 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и оборудования

Профиль: Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования (нефтегазодобыча)

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2	3	4	5
1	3	4	5	6	7
<b>ОК-8</b> способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать (З 1)</b> способы обретения знаний в области физической культуры и спорта	Не знает способы обретения знаний в области физической культуры и спорта	знает способы обретения знаний в области физической культуры и спорта	знает способы обретения знаний в области физической культуры и спорта	в совершенстве знает способы обретения знаний в области физической культуры и спорта
	<b>Уметь (У 1)</b> применять средства для дальнейшего совершенствования физических способностей необходимых в профессиональной деятельности	Не уверенно применять средства для дальнейшего совершенствования физических способностей необходимых в профессиональной деятельности	уверенно применять средства для дальнейшего совершенствования физических способностей необходимых в профессиональной деятельности	Применяет 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> Техникой выполнения специальных упражнений, направленных на сохранение оптимального уровня здоровья	Не уверенно владеет методикой восстановления работоспособности, снятия переутомления после физических и умственных нагрузок	уверенно владеет методикой восстановления работоспособности, снятия переутомления после физических и умственных нагрузок	Хорошо использует средства адаптивной физической культуры для развития сохранных физических качеств и увеличения функциональных возможностей	в совершенстве использует средства адаптивной физической культуры для развития сохранных физических качеств и увеличения функциональных возможностей

**Дополнения и изменения  
к рабочей программе по дисциплине  
«Прикладная физическая культура»  
на 2022-2023 учебный год**

Дополнения и изменения в рабочую программу не вносятся (дисциплина в 2022-2023 учебном году не изучается).

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



О.В. Злыгостев

Дополнения (изменения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин.

Заведующий кафедрой



С. А. Татьянаенко

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий выпускающей кафедрой



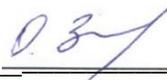
С. А. Татьянаенко

«29» августа 2022 г.

**Дополнения и изменения  
к рабочей программе дисциплины  
Прикладная физическая культура  
на 2023-2024 учебный год**

Дополнения и изменения в рабочую программу не вносятся (дисциплина в 2023-2024 учебном году не изучается).

Дополнения и изменения внес:  
Канд. пед. наук

  
\_\_\_\_\_

О.В. Злыгостев

Дополнения (изменения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин.

Заведующий кафедрой

  
\_\_\_\_\_

С. А. Татьянаенко

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий выпускающей кафедрой

  
\_\_\_\_\_

С. А. Татьянаенко

«31» августа 2023 г.