

Аннотация рабочей программы дисциплины
Прикладная физическая культура
основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки
21.03.01 Нефтегазовое дело

Профиль: «Бурение нефтяных и газовых скважин»; «Строительство и обслуживание систем транспорта, хранения и сбыта углеводородов»; «Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти»

1. Цели изучения дисциплины

Организовать физическое воспитание обучающихся, обеспечивающее формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам вариативной части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знание:

- практических основ прикладной физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- способов самоконтроля и самооценки индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности;
- индивидуальных физиологических особенностей организма и доступных видов двигательной активности и физических упражнений;
- средств и методов физической культуры и спорта, использующихся для формирования здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности;
- средств и методов физической культуры и спорта, использующихся для развития профессионально важных физических качеств;
- основ профилактики профессиональных заболеваний, вредных привычек, психоэмоционального переутомления.

Умение:

- по использованию средств и методов физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни;
- по проведению самооценки уровня развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозированию объема физической нагрузки в соответствии с ним;
- по осуществлению осознанного подбора физических упражнений для составления комплексов различной направленности;
- по осуществлению осознанного подбора форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды;
- по использованию средства физической культуры и спорта для совершенствования профессионально-прикладных качеств;
- по использованию средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях.

Владение:

- современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности;
- техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности;
- методами осуществления самоконтроля во время занятий физическими упражнениями;
- техникой выполнения специальных упражнений, комплексов;

- принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий;
- методами использования средств физической культуры и спорта для развития профессионально важных качеств;
- принципами использования для профилактики профессиональных заболеваний.

Содержание дисциплины «Прикладная физическая культура» дополняет материал, освоенный в рамках изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

3. Результаты освоения дисциплины: формируемые компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	знать (УК-7.31): практические основы здорового образа жизни и характеристику его влияния на уровень физической подготовленности
		уметь (УК-7.У1): использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни
		владеть (УК-7.В1): современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	УК-7.2. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	знать (УК-7.32): способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности
		уметь (УК-7.У2): оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку в соответствии с ним
		владеть (УК-7.В2): техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом;
	УК-7.3. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	знать (УК-7.33): средства и методы физической культуры и спорта, используемые для формирования здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности, а также основы профилактики профессиональных заболеваний, вредных привычек и психоэмоционального переутомления
		уметь (УК-7.У3): осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды
		владеть (УК-7.В3): принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

5. Форма промежуточной аттестации

очная форма обучения: зачет – 2-6 семестр.

заочная форма обучения: зачет – 3 семестр.

очно-заочная форма обучения: зачет – 2-3 семестр.

Рабочую программу разработал: Н.Л. Иванова, доцент кафедры естественно-научных и гуманитарных дисциплин филиала ТИУ в г. Сургуте, к.п.н.

Заведующий кафедрой ЕНГД _____ Л.К. Иляшенко