

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
Филиал ТИУ в г Ноябрьске

Кафедра Прикладной математики и естественнонаучных дисциплин

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплина **Прикладная физическая культура**  
направление 23.03.03 Эксплуатация транспортно –  
технологических машин и комплексов  
профиль Автомобили и автомобильное хозяйство  
квалификация бакалавр  
программа прикладного бакалавриата  
форма обучения: очная

курс 1-3

семестр 1-5

**Аудиторные занятия 293 час., в т.ч.:**

Лекции – не предусмотрены

Практические занятия – 293 час.

Лабораторные занятия – не предусмотрены

**Самостоятельная работа – 35 часов, в т.ч.:**

Курсовая работа (проект) – не предусмотрена

Расчётно-графические работы – не предусмотрены

**Вид промежуточной аттестации:**

Зачёт – 1-5 семестр

**Общая трудоемкость 328 (часов.)**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12. 2015 года № 1470

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры ПМЕНД

Протокол № 9 от «15» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой ПМЕНД  О.С. Тамер

№ 9 от «15» мая 2019 г

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий

выпускающей кафедры ТТНК  А.В. Козлов

№ 9 от «15» мая 2019 г.

**Рабочую программу разработали:**

Г.В. Пасько, ассистент



## **1.Цели и задачи изучения дисциплины**

Целью изучения дисциплины Прикладная физическая культура является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

Задачи изучения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее 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.

## 2 Место дисциплины в структуре ОПОП

В высших учебных заведениях Прикладная физическая культура представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки обучающихся в течение всего периода обучения, Прикладная физическая культура входит в вариативную часть Блока 1 ОПОП.

Данная дисциплина позволяет использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

## 3 Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины Прикладная физическая культура направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 1

Номер компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть

ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни ; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки осуществлять творческое	навыками использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; навыками формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной
------	--	--	--	--

			сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	деятельности
ОК-9	Способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	методы и средства защиты в чрезвычайных ситуациях на объектах нефтегазового комплекса; требования промышленной, экологической безопасности и охраны труда на объектах нефтегазового комплекса; предельно допустимые концентрации вредных веществ и их действие на организм человека, состояние технологического оборудования; методы и способы оказания первой помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций	использовать средства защиты на объектах нефтегазового комплекса; способность при возникновении чрезвычайных ситуаций оказать первичную помощь и использовать средства защиты для сохранения здоровья персонала	навыками использования средств защиты при возникновении чрезвычайных ситуаций, в т.ч. и виртуальном; навыками оказания первой помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций

#### 4 Содержание дисциплины

Содержание дисциплины соответствует современному уровню развития науки, техники, культуры и производства и отражает перспективы их развития.

## 4.1 Содержание разделов и тем дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	<b>Общая характеристика физической культуры</b>	Общая характеристика физической культуры Физическая культура в обеспечении здоровья. Т/Б при занятиях ф/к. основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2	<b>Совершенствование техники игры в баскетбол</b>	<p>Ведение баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча.</p> <p>Остановка и повороты игрока. Броски баскетбольного мяча в корзину. Штрафной бросок. Контрольный норматив – серия штрафных бросков в корзину. Закрепление техники игры в баскетбол. Совершенствование техники баскетбола.</p> <p>Подача мяча. Прием мяча снизу после подачи. Прием мяча сверху и снизу. Нападающий удар. Верхняя подача волейбольного мяча. Контрольный норматив – передача мяча сверху. Совершенствование основных элементов игры. Закрепление техники игры в волейбол.</p> <p>Совершенствование техники игры в волейбол.</p> <p>Закрепление тактических действий игроков в защите и нападении.</p> <p>Совершенствование тактики игры. Совершенствование прыгучести.</p> <p>Закрепление техники игры в мини-футбол.</p> <p>Совершенствование техники игры в мини-футбол.</p> <p>Закрепление тактических действий игроков в защите и нападении. Совершенствование скоростно-силовых качеств</p> <p>Совершенствование тактики игры.</p>
3	<b>Совершенствование техники игры в волейбол</b>	<p>Подача мяча. Прием мяча снизу после подачи. Прием мяча сверху и снизу. Нападающий удар. Верхняя подача волейбольного мяча. Контрольный норматив – передача мяча сверху. Совершенствование основных элементов игры. Закрепление техники игры в волейбол.</p> <p>Совершенствование техники игры в волейбол.</p> <p>Закрепление тактических действий игроков в защите и нападении.</p> <p>Совершенствование тактики игры. Совершенствование прыгучести.</p>
4	<b>Совершенствование техники игры в футбол</b>	Закрепление техники игры в футбол. Совершенствование техники игры в футбол. Закрепление тактических действий игроков в защите и нападении. Совершенствование скоростно-силовых качеств Совершенствование тактики игры.

5	<b>Работа на тренажерах</b>	Работа на тренажерах. Контрольный норматив – подтягивание на высокой и низкой перекладине. Выполнение специального комплекса по ОФП. Контрольный норматив – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполнение специального комплекса по ОФП.
---	-----------------------------	---

#### 4.3 Разделы (модули), темы дисциплины и виды занятий

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	СРС	Всего
1	Общая характеристика физической культуры	-	60	9	69
2	Совершенствование техники игры в баскетбол	-	60	6	66
3	Совершенствование техники игры в волейбол	-	69	6	75
4	Совершенствование техники игры в футбол	-	64	8	72
5	Работа на тренажерах	-	40	6	46
	Всего	-	293	35	328

#### 5 Перечень лекционных занятий

не предусмотрены

#### Перечень тем практических занятий

Таблица 5

№	№ раздела (модуля) и темы дисцип.	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Трудоемкость	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1	1.1	Физическая культура в обеспечении здоровья.	10	ОК-8 ОК-9	Репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
	1.2	Т/Б при занятиях ф/к	10		Репродуктивный (выполнение заданий по образцу)



	1.3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	10	ОК-8 ОК-9	Репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
2	2.1	Ведение баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча. Остановка и повороты игрока. Броски баскетбольного мяча в корзину. Штрафной бросок. Контрольный ОК-8 норматив – серия штрафных бросков в корзину.	10		Репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
	2.2	Остановка и повороты игрока. Броски баскетбольного мяча в корзину.	20		Репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
	2.3	Штрафной бросок. Контрольный норматив – серия штрафных бросков в корзину.	20		Репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
	2.4	Совершенствование техники баскетбола.	20		Репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
3	3.1	Техника игры в волейбол Подача мяча. Прием мяча снизу после подачи. Прием мяча сверху и снизу. Нападающий удар. Верхняя подача волейбольного мяча. Контрольный норматив – передача мяча сверху. Совершенствование основных элементов игры.	13	ОК-8 ОК-9	Репродуктивный (выполнение заданий по образцу)

4	3.2	Закрепление техники игры в волейбол. Совершенствование техники игры в волейбол. Закрепление тактических действий игроков в защите и нападении. Совершенствование тактики игры. Совершенствование прыгучести	10	ОК-8 ОК-9	Репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
	4.1	Закрепление техники игры в футбол.	10		Репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
	4.2	Совершенствование техники игры в футбол.	20		Репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
	4.3	Закрепление тактических действий игроков в защите и нападении.	20		Репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
	4.4	Совершенствование скоростно-силовых качеств Совершенствование тактики игры	20		Репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
5	5.1	Работа на тренажерах.	20	ОК-8 ОК-9	Репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
	5.2	Контрольный норматив – подтягивание на высокой и низкой перекладине	20		Репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
	5.3	Выполнение специального комплекса по ОФП.	20		Репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
	5.4	Контрольный норматив – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	20		Репродуктивный (выполнение заданий по образцу)

<b>Всего:</b>	293		
---------------	-----	--	--

## 7 Перечень тем самостоятельной работы

Таблица 6

№	№ раздела (модуля) и темы дисцип.	Наименование тем	Трудоемкость	Виды контроля	Форм. ком-и
1	1-5	Общая характеристика физической культуры	9	Тестирование в системе поддержки учебного процесса	ОК-8 ОК-9
2	1-5	Совершенствование техники игры в баскетбол, волейбол, футбол	9	Тестирование в системе поддержки учебного процесса	
3	1-5	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	7	Тестирование в системе поддержки учебного процесса	
4	1-5	Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта.	5	Тестирование в системе поддержки учебного процесса	
5	1-5	Подготовка к зачету по дисциплине	5	Зачет	
<b>Всего:</b>			35		

## 8 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрено.

## 9 Оценка результатов освоения учебной дисциплины

В связи с реализацией в образовательном процессе ТИУ рейтинговой системы оценки знаний, оценивание видов учебной деятельности обучающихся производится на основе рейтинга индивидуальных оценок (в соответствии с действующей на момент разработки программы рейтинговой шкалой).

Все виды контрольных испытаний максимально оцениваются по 100-балльной шкале. Количество максимальных баллов на каждый вид учебной деятельности обучающихся по дисциплине определяет преподаватель – разработчик рабочей программы.

Рейтинговая система оценивания знаний обучающихся по дисциплине приводится в данном разделе программы.

*Максимальное количество баллов (накопительная система)*

Таблица 7

1-ый срок предоставления результатов текущего контроля	2-ый срок предоставления результатов текущего контроля	3-ый срок предоставления результатов текущего контроля	Поощрительные баллы	Итого
<b>0-30</b>	<b>0-30</b>	<b>0-30</b>	<b>0-10</b>	<b>0-100</b>

**Виды контрольных мероприятий**

Таблица 8

Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
Защита темы «Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся» (тест)	0-20	5-6
Защита темы «Совершенствование техники игры в волейбол» (задание)	0-10	3
<b>ИТОГО (за раздел, тему)</b>	<b>0-30</b>	
Защита темы «Совершенствование техники игры в баскетбол» (тест)	0-20	11-12
Защита темы «Совершенствование техники игры в футбол» (задание)	0-10	9
<b>ИТОГО (за раздел, тему)</b>	<b>0-30</b>	
Защита темы «Работа на тренажерах» (тест)	0-20	17-18
Защита темы «Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта» (задание)	0-10	17
<b>ИТОГО (за раздел, тему)</b>	<b>0-30</b>	
<b>ИТОГО (за раздел, тему)</b>	<b>0-90</b>	
<b>Поощрение</b>	<b>0-10</b>	
<b>ВСЕГО</b>	<b>0-100</b>	

Для зачета по дисциплине необходимо набрать 61 балл.

**10 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

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

Учебная дисциплина **Прикладная физическая культура**

Форма обучения:

Кафедра Экономики, менеджмента и естественнонаучных дисциплин

очная:


Код, направление подготовки Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

### 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 занятия	Кол-во экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную лит-ру	Обеспеченность обучающихся лит-рой, %	Место хранения	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТИУ
Основная	Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебник для вузов. [ЭР] — Москва : Советский спорт, 2013. — 280 с. Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	2013	УП	ПР, СРС	ЭР	25	100	ЭБС БИК ТИУ /Лань/	+
	Ишмухаметов, М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте [Э Р] : учебное пособие. / М. Г. Ишмухаметов. — Электрон. текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. — 160 с. — 978-5-85218-635-5. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/32103.html">http://www.iprbookshop.ru/32103.html</a>	2013	УП	ПР, СРС	ЭР	25	100	ЭБС «Iprbooks»	+
Дополнительная	Варфоломеева, З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. [ЭР] / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, Н. И. Сапожников, С. Е. Шивринская. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 130 с. Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	2012	УП	ПР, СРС	ЭР	25	100	ЭБС БИК ТИУ /Лань/	+

## 2. План обеспечения и обновления учебной и учебно-методической литературы

Учебная литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы	Вид занятий	Вид издания	Способ обновления учебных изданий	Год издания
Основная					
Дополнительная	Методические указания к практическим занятиям по дисциплине Прикладная физическая культура	ПЗ	МУ	Ресурсы кафедры	2019

Зав. кафедрой ТТНК  А.В. Козлов

Библиотекарь 1-й категории  Н.П. Циркова

«15» мая 2019 г.

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

Поисковые системы Internet: Яндекс, Гугл.

Система поддержки учебного процесса Eduson.

Интернет-ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks: <http://iprbookshop.ru>
2. Электронная библиотечная система «Лань».
3. Электронная библиотечная система «Юрайт».
4. Электронно-библиотечная система Elibrary

## 11 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 9

Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения дисциплины		
Наименование	Кол-во	Значение
Компьютеры в локальной сети университета	15	Проведение практических занятий и тестирование
Оборудование и инвентарь спортивного зала		Проведение практических занятий
дорожка беговая	1	Проведение практических занятий
велотренажер	1	Проведение практических занятий
скамья для пресса	2	Проведение практических занятий
скамья жима	1	Проведение практических занятий
универсальный снаряд для комплексного развития мышц	2	Проведение практических занятий
баскетбольные щиты и кольца;	1	Проведение практических занятий
волейбольные стойки с сеткой	1	Проведение практических занятий
гимнастическая стенка	1	Проведение практических занятий
Перечень программного обеспечения, необходимого для успешного освоения дисциплины		
Наименование	Кол-во	Значение
MS Office	15	Проведение практических занятий

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

### Дисциплина **Прикладная физическая культура**

профиль Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Номер/ индекс компет енций	Содержан ие компетен ции или ее части <i>(указыва ются в соответс твии с ФГОС)</i>	Код и наименовани е результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
ОК-8	Способно стью использо вать методы и средства физическ ой культуры для обеспече ния полноцен ной социальн ой и професси ональной деятельн ости	<b>Знать (З1):</b> научно- практически е основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровител ьных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактик у профессиона льных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовлен	<b>не знает</b> научно- практически е основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровител ьных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактик у профессиона льных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического	<b>Демонстриру ет отдельные знания</b> научно- практически х основ физической культуры и здорового образа жизни; влияния оздоровител ьных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактик у профессиона льных заболеваний и вредных привычек; способовкон троля и оценки	<b>Демонстриру ет достаточные знания</b> научно- практически х основ физической культуры и здорового образа жизни; влияния оздоровител ьных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактик у профессиона льных заболеваний и вредных привычек; способовкон троля и оценки физического развития и физической	<b>Демонстриру ет исчерпываю щие знания</b> научно- практически х основ физической культуры и здорового образа жизни; влияния оздоровител ьных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактик у профессиона льных заболеваний и вредных привычек; способовкон троля и оценки физического развития и физической



		ности; правила и способы планировани я индивидуаль ных занятий различной целевой направленно сти.	развития и физической подготовлен ности; правила и способы планировани я индивидуаль ных занятий различной целевой направленно сти.	физического развития и физической подготовлен ности; правила и способы планировани я индивидуаль ных занятий различной целевой направленно сти.	подготовлен ности; правил и способов планировани я индивидуаль ных занятий различной целевой направленно сти.	подготовлен ности; правил и способов планировани я индивидуаль ных занятий различной целевой направленно сти.
		<b>Уметь (У1):</b> использоват ь творчески средства и методы физического воспитания для профессиона льно- личностного развития, физического самосовершенство вания, формирован ия здорового образа и стиля жизни ; выполнять индивидуаль но подобные комплексы оздоровител ьной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетическо й гимнастики;	<b>не умеет</b> использоват ь творчески средства и методы физического воспитания для профессиона льно- личностного развития, физического самосовершенство вания, формирован ия здорового образа и стиля жизни ; выполнять индивидуаль но подобные комплексы оздоровител ьной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения	<b>Демонстриру ет отдельные знания</b> использован ия творческих средств и методов физического воспитания для профессиона льно- личностного развития, физического самосовершенство вания, формирован ия здорового образа и стиля жизни ; выполнения индивидуаль но подобные комплексы оздоровител ьной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической	<b>Демонстриру ет достаточные знания</b> использован ия творческих средств и методов физического воспитания для профессиона льно- личностного развития, физического самосовершенство вания, формирован ия здорового образа и стиля жизни ; выполнения индивидуаль но подобные комплексы оздоровител ьной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции	<b>Демонстриру ет исчерпываю щие знания</b> использован ия творческих средств и методов физического воспитания для профессиона льно- личностного развития, физического самосовершенство вания, формирован ия здорового образа и стиля жизни ; выполнения индивидуаль но подобные комплексы оздоровител ьной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции

	<p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки осуществляют творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>	<p>атлетический гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки осуществляют творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>	<p>и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетический гимнастики; выполнения простейших приемов самомассажа и релаксации; преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; выполнения приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой</p>	<p>ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетический гимнастики; выполнения простейших приемов самомассажа и релаксации; преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; выполнения приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой</p>	<p>ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетический гимнастики; выполнения простейших приемов самомассажа и релаксации; преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; выполнения приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой</p>
	<p><b>Владеть (В1):</b> навыками использования приобретенных знаний и умений в</p>	<p>не владеет навыками использования приобретенных знаний и умений в</p>	<p><b>Демонстрирует отдельные знания</b> навыков использования приобретенн</p>	<p><b>Демонстрирует достаточные знания</b> навыков использования приобретенн</p>	<p><b>Демонстрирует исчерпывающие знания</b> навыков использования приобретенн</p>

		<p>практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; навыками формирования в процессе активной творческой деятельности и здорового образа жизни; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования,</p>	<p>практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; навыками формирования в процессе активной творческой деятельности и здорового образа жизни; средствами и методами укрепления индивидуаль</p>	<p>ных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыков подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; навыков организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; навыков формирования в процессе активной творческой деятельности и здорового образа жизни; средств и методов укрепления</p>	<p>ных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыков подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; навыков организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; навыков формирования в процессе активной творческой деятельности и здорового образа жизни; средств и методов укрепления</p>	<p>ных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыков подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; навыков организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; навыков формирования в процессе активной творческой деятельности и здорового образа жизни; средств и методов укрепления</p>
--	--	---	--	---	---	---

		ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	ного здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
ОК-9	Способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	<b>Знать (32):</b> методы и средства защиты в чрезвычайных ситуациях на объектах нефтегазового комплекса; требования промышленной, экологической безопасности и охраны труда на объектах нефтегазового комплекса; предельно допустимые концентрации и вредных веществ и их действие на организм человека, состояние технологического оборудования; методы и способы оказания	<b>не знает</b> методы и средства защиты в чрезвычайных ситуациях на объектах нефтегазового комплекса; требования промышленной, экологической безопасности и охраны труда на объектах нефтегазового комплекса; предельно допустимые концентрации и вредных веществ и их действие на организм человека, состояние технологического оборудования	<b>Демонстрирует отдельные знания</b> методов и средств защиты в чрезвычайных ситуациях на объектах нефтегазового комплекса; требования промышленной, экологической безопасности и охраны труда на объектах нефтегазового комплекса; предельно допустимые концентрации и вредных веществ и их действие на организм человека, состояния технологиче	<b>Демонстрирует достаточные знания</b> методов и средств защиты в чрезвычайных ситуациях на объектах нефтегазового комплекса; требования промышленной, экологической безопасности и охраны труда на объектах нефтегазового комплекса; предельно допустимые концентрации и вредных веществ и их действие на организм человека, состояния технологиче	<b>Демонстрирует исчерпывающие знания</b> методов и средств защиты в чрезвычайных ситуациях на объектах нефтегазового комплекса; требования промышленной, экологической безопасности и охраны труда на объектах нефтегазового комплекса; предельно допустимые концентрации и вредных веществ и их действие на организм человека, состояния технологиче

		первой помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций	я; методы и способы оказания первой помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций	ского оборудования; методов и способов оказания первой помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций	ского оборудования; методов и способов оказания первой помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций	ского оборудования; методов и способов оказания первой помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций
		<b>Уметь (У2):</b> использовать средства защиты на объектах нефтегазового комплекса; способность при возникновении чрезвычайных ситуаций оказать первичную помощь и использовать средства защиты для сохранения здоровья персонала	<b>не умеет</b> использовать средства защиты на объектах нефтегазового комплекса; способность при возникновении чрезвычайных ситуаций оказать первичную помощь и использовать средства защиты для сохранения здоровья персонала	<b>Демонстрирует отдельные знания</b> использования средств защиты на объектах нефтегазового комплекса; способности при возникновении чрезвычайных ситуаций оказать первичную помощь и использовать средства защиты для сохранения здоровья персонала	<b>Демонстрирует достаточные знания</b> использования средств защиты на объектах нефтегазового комплекса; способности при возникновении чрезвычайных ситуаций оказать первичную помощь и использовать средства защиты для сохранения здоровья персонала	<b>Демонстрирует исчерпывающие знания</b> использования средств защиты на объектах нефтегазового комплекса; способности при возникновении чрезвычайных ситуаций оказать первичную помощь и использовать средства защиты для сохранения здоровья персонала
		<b>Владеть (В2):</b> навыками использования средств защиты при возникновении чрезвычайных ситуаций, в т.ч. и виртуальном; навыками оказания	<b>не владеет</b> навыками использования средств защиты при возникновении чрезвычайных ситуаций, в т.ч. и виртуальном; навыками	<b>Демонстрирует отдельные знания</b> навыков использования средств защиты при возникновении чрезвычайных ситуаций, в т.ч. и виртуальном	<b>Демонстрирует достаточные знания</b> навыков использования средств защиты при возникновении чрезвычайных ситуаций, в т.ч. и	<b>Демонстрирует исчерпывающие знания</b> навыков использования средств защиты при возникновении чрезвычайных ситуаций, в т.ч. и

		первой помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций	оказания первой помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций	; навыков оказания первой помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций	виртуальном ; навыков оказания первой помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций	виртуальном ; навыков оказания первой помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций
--	--	---	--	--	--	--