

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

Кафедра Экономики, менеджмента и естественнонаучных дисциплин



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала ТИУ  
в г. Ноябрьске

С.П. Зайцева

05 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплина **Прикладная физическая культура**

направление 15.03.04 Автоматизация технологических процессов  
и производств

профиль: Автоматизация технологических процессов и производств в  
нефтяной и газовой промышленности

квалификация бакалавр

программа академического бакалавриата

форма обучения: заочная

курс – 2

семестр – 3

Аудиторные занятия 10 часов, т.ч.:

лекции – не предусмотрены

практические занятия – 10 часов

лабораторные занятия – не предусмотрены

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

курсовая работа (проект)- не предусмотрены

контрольная работа – не предусмотрены

расчетно-графические работы – не предусмотрены

Вид промежуточной аттестации

Зачет – 3 семестр

Общая трудоемкость 328 (часов, зач. ед.)

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств (квалификация бакалавр) утверждённого Приказом № 200 Министерством образования и науки от 12.03.2015.

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры ЭМЕНД

Протокол № 9 от «15» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  О.С. Гамер

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

Выпускающей кафедрой ТТНК \_\_\_\_\_  А.В. Козлов

«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.

Для полного усвоения данной дисциплины обучающиеся должны знать следующие разделы школьного курса: История, Основы безопасности жизнедеятельности.

Знания по дисциплине Прикладная физическая культура необходимы обучающимся данного направления для усвоения знаний по следующим дисциплинам: Безопасность жизнедеятельности.

### 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-7	Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания	использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека	навыками поддержания хорошей физической формы

### 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>Атлетическая гимнастика</b>	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами, набивными мячами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.
2	<b>Спортивные игры</b>	Баскетбол. Стойка баскетболиста. Перемещения. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: Двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски по кольцу с места, в

		<p>движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, групповые и командные действия игроков</p> <p>Тактика игры в защите. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Волейбол. Стойка волейболиста. Перемещения. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая поддачи. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра. Футбол. Перемещение. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра.</p>
3	<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные хода. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов в лыжном спорте. Прохождение дистанции 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).</p> <p>Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 5 км</p>
4	<b>Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО</b>	<p>История развития комплекса ГТО. Исторические предпосылки возрождения комплекса ГТО. Возрастные ступени нормативов и упражнения входящие в комплекс.</p>
5	<b>Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков</b>	<p>Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.</p>

#### 4.2 Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Таблица 3

п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин			
		2	3	4	5
	Безопасность	+	+	+	+

	жизнедеятельности					
--	-------------------	--	--	--	--	--

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

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Атлетическая гимнастика	-	2	-	70	72
2	Спортивные игры	-	2	-	68	70
3	Лыжная подготовка		2		60	62
4	Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	-	2	-	60	62
5	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	-	2	-	60	62
	<b>Всего</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>318</b>	<b>328</b>

### 5 Перечень лекционных занятий

Не предусмотрены.

### 6 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	Атлетическая гимнастика. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп	2	ОК-7	репродуктивный (выполнение заданий по образцу)

2	2.1	Спортивные игры. Баскетбол. Стойка баскетболиста. Перемещения. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: Двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, групповые и командные действия игроков Тактика игры в защите. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков	2	репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
3	3.1	Одновременные: бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные хода. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов в лыжном спорте. Прохождение дистанции 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши). Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 5 км.	2	репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
4	4.1	История развития комплекса ГТО. Исторические предпосылки возрождения комплекса ГТО. Возрастные ступени нормативов и упражнения входящие в комплекс.	2	репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
5	5.1	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков. Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности.	2	репродуктивный (выполнение заданий по образцу)
<b>Всего:</b>			<b>10</b>	

## 7 Перечень тем самостоятельной работы

Таблица 6

№	№ раздела (модуля) и темы дисцип.	Наименование тем	Тру доем кость	Виды контроля	Форм. ком-и

1	1-4	Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся.	70	Тестирование в системе поддержки учебного процесса	ОК-7
2	1-4	Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания.	78	Тестирование в системе поддержки учебного процесса	
3	1-4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	80	Тестирование в системе поддержки учебного процесса	
4	1-4	Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта.	80	Тестирование в системе поддержки учебного процесса	
5	1-4	Подготовка к зачету по дисциплине	10	Зачет	
<b>Всего:</b>			318		

## **8 Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

Не предусмотрена.

## **9 Оценка результатов освоения учебной дисциплины**

Обучающиеся, занимающиеся по дисциплине Прикладная физическая культура в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и практического раздела программы. В каждом семестре обучающиеся выполняют не более 6 тестов, включая три обязательных теста контроля в каждом полугодии. Обучающиеся, завершивший обучение по дисциплине «Прикладная физическая культура 2», должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям ФГОС.

### **Рейтинговая оценка знаний студентов (уровень бакалавриата)**

Для обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура», предусматривающей зачет рейтинговая система оценки включает в себя накопительную систему баллов:



Максимальное количество баллов (накопительная система)

Таблица 7

Текущий контроль						Поощрения
Тест	Задание	Тест	Задание	Тест	Задание	Творческие работы, участие в семинарах и конференциях 10 баллов
20 баллов	5-10 баллов	20 баллов	5-10 баллов	20 баллов	5-10 баллов	
90 баллов						
ИТОГО: 100 баллов						

### Виды контрольных мероприятий

Таблица 8

Виды контрольных мероприятий	Баллы
Защита темы «Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся» (тест)	0-20
Защита темы «Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся» (задание)	0-10
<b>ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)</b>	<b>0-30</b>
Защита темы «Адаптация и стресс» (тест)	0-20
Защита темы «Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания» (задание)	0-10
<b>ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)</b>	<b>0-30</b>
Защита темы «Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе» (тест)	0-20
Защита темы «Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта» (задание)	0-10
<b>ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)</b>	<b>0-30</b>
<b>ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)</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

заочная:

Код, направление подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств

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

Таблица 9

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 / В. Г. Никитушкин. — Москва : Советский спорт, 2013. — 280 с. // ЭБС Лань [сайт]. — URL: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a> . — Текст: электронный.	2013	У	ПР	ЭР	25	100	БИК	ЭБС «Лань»
	Барчуков И. С. Физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И. С. Барчуков; Под общ. ред. Н. Н. Маликова. — Изд. 6-е, стер. — Москва : Академия, 2013. — 528 с. — Текст : непосредственный.	2013	У	ПР		20	25	100	Филиал ТИУ в г. Ноябрьск
Дополнительная	Варфоломеева З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, Н. И. Сапожников. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 130 с. // ЭБС Лань [сайт]. — URL: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a> . — Текст: электронный.	2012	УП	ПР, СРС	ЭР	25	100	БИК	ЭБС «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					
----------------	--	--	--	--	--

Зав. кафедрой ЭМЕНД  О.С. Тамер

Библиотекарь 1-й категории  Н.П. Циркова

«15» мая 2019г

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

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
1.	Электронный каталог/Электронная библиотека Тюменского индустриального университета <a href="http://webirbis.tsogu.ru/">http://webirbis.tsogu.ru/</a>	
2.	Договор №09-16/19 от 18.10.2019 взаимного оказания услуг двухстороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГАОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина и ФГБОУ ВО «ТИУ» <a href="http://elib.gubkin.ru/">http://elib.gubkin.ru/</a>	С 18.10.2019 по 16.10.2021
3.	Договор № Б124/2019/09-20/2019 от 20.12.2019 на оказание услуг по предоставлению двустороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО «УГНТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» <a href="http://bibl.rusoil.net">http://bibl.rusoil.net</a>	С 20.12.2019 по 18.12.2021
4.	Договор № 09-19/2019 от 12.12.2019 на оказание услуг двустороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО «УГТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» <a href="http://lib.ugtu.net/books">http://lib.ugtu.net/books</a>	С 12.12.2019 по 10.12.2021
5.	Договор №5067 от 20.12.2019 на оказание услуг по предоставлению доступа к ресурсам базы данных «Научная электронная библиотека «eLibrary.ru»	С 01.01.2020 по 31.12.2020
6.	Договор №6631 – 20 от 29.12.2020 на оказание услуг по предоставлению доступа к ресурсам базы данных «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU»	с 01.01.2021 по 31.12.2021
7.	Гражданско-правовой договор № 6627-20 от 13.07.2020 с ООО «Политехресурс» <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> по предоставлению доступа к базе данных Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа»	С 01.09.2020 по 31.08. 2021
8.	Гражданско-правовой №6628-20 от 10.08.2020 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPRbooks с ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа» <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>	С 01.09.2020 по 31.08. 2021
9.	Гражданско-правовой договор №6629-20 от 25.08.2020 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС с ООО «Издательство ЛАНЬ» <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	С 01.09.2020 по 31.08. 2021
10.	Гражданско-правовой договор № 6630-20 от 25.08.2020 с ООО «КноРус медиа» на оказание услуг по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе BOOK.ru <a href="https://www.book.ru">https://www.book.ru</a>	С 01.09.2020 по 31.08.2021
11.	Гражданско-правовой договор №6632-20 от 25.08.2020 с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС <a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a> , <a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>	С 01.09.2020 по 31.08. 2021
12.	Договор №101НЭБ/6258/09/17/2019 о подключении к Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки	С 29.10.2019 по 28.10.2024

## 11 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 11

Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения дисциплины		
Наименование	Кол-во	Значение
Компьютеры в локальной сети университета	10	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	10 (лицензионный пакет)	Проведение практических занятий