

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА**  
**(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(Филиал ТИУ в г.Ноябрьске)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины:	<b>Прикладная физическая культура</b>
направление подготовки:	<b>21.03.01 Нефтегазовое дело</b>
направленность:	<b>Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти</b>
форма обучения:	<b>очно-заочная</b>

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело, направленность **Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти** к результатам освоения дисциплины Прикладная физическая культура.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры Прикладной математики и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 9 от 15 мая 2019 г.

Заведующий кафедрой

 О.С. Тамер

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой



А.В. Козлов

Протокол № 9 от 15 мая 2019 г.

Рабочую программу разработал:

Г.В. Пасько, ассистент кафедры ПМЕНД



## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель дисциплины Прикладная физическая культура:** 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 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 ВО

Дисциплина относится к дисциплинам формируемым участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания:

целей, методов и средств укрепления здоровья путем физического воспитания;

умения:

использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности; человека

владения:

навыками поддержания хорошей физической формы.

Содержание дисциплины **Прикладная физическая культура** является логическим продолжением содержания дисциплин **Физическая культура и спорт** и служит основой для освоения дисциплины **Безопасность жизнедеятельности**.

### 3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)
УК-7. Способен 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 (З1): принципы физической подготовки
		Уметь (У1): вести здоровый образ жизни
		Владеть (В1): способами оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека
	УК-7.3. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	Знать (З2): методы и средства физической культуры и спорта
Уметь (У2): корректировать собственное здоровье и восстанавливать работоспособность		
Владеть (В2): выбором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности		

### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет **328** часов.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Контрольные работы	Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
очно-заочная	1/2	-	10	-	-	154	зачёт
очно-	2/3	-	10	-	-	154	зачёт

заочная							
---------	--	--	--	--	--	--	--

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1. Структура дисциплины

#### -очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Таблица 5.1.1

<i>2 семестр</i>										
№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			К.р.	СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.					
1	1	Атлетическая гимнастика	-	5	-	-	77	82	УК-7	Защита сообщений, тестирование
2	2	Спортивные игры	-	5	-	-	77	82	УК-7	Защита сообщений, тестирование
3	Зачёт									устный зачёт
Итого:			-	10	-	-	154	164		
<i>3 семестр</i>										
№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			К.р.	СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.					
1	1	Лыжная подготовка	-	5	-	-	77	82	УК-7	Защита сообщений, тестирование
2	2	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	-	5	-	-	77	82	УК-7	Защита сообщений, тестирование
3	Зачёт									устный зачёт
Итого:			-	10	-	-	154	164		

## 5.2. Содержание дисциплины.

### 5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

#### **2 семестр**

##### **Раздел 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. 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.

##### **Раздел 2. 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. Двусторонняя игра. Волейбол.Стойка волейболиста. Перемещения. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая подачи. 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.

#### **3 семестр**

##### **Раздел 1. Лыжная подготовка.**

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

## Раздел 2. 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. Методики и формы построения занятий в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профиограммы 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.

### 5.2.2. Содержание дисциплины/модуля по видам учебных занятий.

#### Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

#### Практические занятия

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОЗФО	
<b>2 семестр</b>			
1	1	5	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	2	5	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.
Итого:		10	
<b>3 семестр</b>			
1	1	5	Лыжная подготовка. Одновременные: бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные хода. Полукользящий 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	2	5	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
Итого:		10	

### Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

### Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СРС
		ОЗФО		
<b>2 семестр</b>				
1	1	77	Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся.	Подготовка сообщений; подготовка к тестированию
2	2	77	Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания.	Подготовка сообщений; подготовка к тестированию
Итого:		154		
<b>3 семестр</b>				
1	1	77	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	Подготовка сообщений; подготовка к тестированию
2	2	77	Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта.	Подготовка сообщений; подготовка к тестированию
Итого:		154		

5.2.3. Преподавание дисциплины/модуля ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- визуализация учебного материала в PowerPoint в диалоговом режиме (лекционные занятия);
- индивидуальная работа (практические занятия).



## 6. Тематика курсовых работ/проектов

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

## 7. Контрольные работы

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

## 8. Оценка результатов освоения дисциплины/модуля

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очно-заочной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

2 семестр		
№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	Защита сообщений	50
2	Тестирование	50
	<b>ВСЕГО</b>	<b>100</b>
3 семестр		
№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	Защита сообщений	50
2	Тестирование	50
	<b>ВСЕГО</b>	<b>100</b>

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ЭБС «Издательства Лань»;
- ЭБС «Электронного издательства ЮРАЙТ»;
- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ;
- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»;
- ЭБС «IPRbooks»;
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина;
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГНТУ (г. Уфа);
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГТУ (г. Ухта);
- ЭБС «Проспект»;

- ЭБС «Консультант студент»;
- Поисковые системы Internet: Яндекс, Гугл.
- Система поддержки учебного процесса Educon.

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

- MS Office

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины/модуля	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	-	Комплект мультимедийного оборудования: проектор, экран, компьютер, акустическая система. Локальная и корпоративная сеть
2	Оборудование и инвентарь спортивного зала: дорожка беговая, велотренажер, скамья для пресса, скамья жима, универсальный снаряд для комплексного развития мышц, баскетбольные щиты и кольца; волейбольные стойки с сеткой, гимнастическая стенка	-

## 11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

Порядок выполнения комплексов упражнений изложены в следующих методических указаниях:

1 Прикладная физическая культура: методические указания по подготовке к практическим занятиям /сост. Г.В. Пасько; филиал ТИУ в г. Ноябрьске. Ноябрьск, 2019. - 28 с.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы.

Самостоятельная работа обучающихся заключается в получении заданий у преподавателя для индивидуального освоения. Преподаватель на занятии дает рекомендации необходимые для освоения материала.

1. Прикладная физическая культура: методические указания по самостоятельной работе обучающихся и изучению дисциплины/сост. Т.Е. Шевнина; филиал ТИУ в г. Ноябрьске. Ноябрьск, 2019. - 29 с.

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

**Дисциплина Прикладная физическая культура**

**Направленность Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти**

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Знать (31): принципы физической подготовки	не знает принципы физической подготовки	Демонстрирует отдельные знания принципов физической подготовки	Демонстрирует достаточные знания принципов физической подготовки	Демонстрирует исчерпывающие знания принципов физической подготовки
		Уметь (У1): вести здоровый образ жизни	не умеет вести здоровый образ жизни	Демонстрирует отдельные знания по здоровому образу жизни	Демонстрирует достаточные знания по здоровому образу жизни	Демонстрирует исчерпывающие знания по здоровому образу жизни
		Владеть (В1): способами оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	не владеет способами оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Демонстрирует отдельные знания по способам оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Демонстрирует достаточные знания по способам оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Демонстрирует исчерпывающие знания по способам оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека
	УК-7.3. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного развития, коррекции	Знать (32): методы и средства физической культуры и спорта	не знает методы и средства физической культуры и спорта	Демонстрирует отдельные знания методов и средств физической культуры и спорта	Демонстрирует достаточные знания методов и средств физической культуры и спорта	Демонстрирует исчерпывающие знания методов и средств физической культуры и спорта

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
	здоровья и восстановления работоспособности	Уметь (У2): корректировать собственное здоровье и восстанавливать работоспособность	не умеет корректировать собственное здоровье и восстанавливать работоспособность	Демонстрирует отдельные знания по корректировке собственного здоровья и восстановлению работоспособности	Демонстрирует достаточные знания по корректировке собственного здоровья и восстановлению работоспособности	Демонстрирует исчерпывающие знания по корректировке собственного здоровья и восстановлению работоспособности
		Владеть (В2): выбором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	не владеет выбором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановлением работоспособности	Демонстрирует отдельные знания выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановлению работоспособности	Демонстрирует достаточные знания выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановлению работоспособности	Демонстрирует исчерпывающие знания выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановлению работоспособности

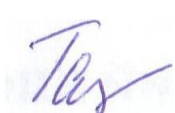
## КАРТА

обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина **Прикладная физическая культура**Код, направление подготовки **21.03.01 Нефтегазовое дело**Направленность **Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти**

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Драгич О.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учебное пособие/О.А.Драгич, В.Я.Субботин, А.Л.Плосков, Л.Р.Полтавская. Тюмень: ТюмГНГУ, 2014.-231с. Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	ЭР	30	100	+
2	Варфоломеева, З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. [Электронный ресурс] учебное пособие / З. С. Варфоломеева, В .Ф. Воробьев, Н. И. Сапожников. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 130 с. Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	ЭР	30	100	+
3	Барчуков, И. С. Физическая культура [Текст] : 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.	25	30	90	-

Заведующий кафедрой



О.С. Гамер

15 мая 2019 г.

Библиотекарь I категории



/Н.П.Циркова /

(подпись)

