

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Филиал ТИУ в г. Сургуте  
Кафедра естественно-научных и гуманитарных дисциплин

**УТВЕРЖДАЮ:**

Председатель КСН

Захаров Н.С.

« 15 » 06. 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплина Прикладная физическая культура  
(название дисциплины)  
направление/специальность 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов  
(наименование)  
профиль: Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования (нефтегазодобыча)  
квалификация бакалавр  
(указывается специалист/ бакалавр/ магистр)  
программа прикладной бакалавриат  
форма обучения заочная  
(очная, заочная)  
курс 2  
семестр 3

Аудиторные занятия 10 часов, в т.ч.:

Лекции – - часов

Практические занятия – 10 часов

Лабораторные занятия – - часов

Самостоятельная работа – 314 часов, в т.ч.:

Курсовая работа (проект) не предусмотрена

Расчетно-графические работы не предусмотрены

Контроль – 4 часов

Вид промежуточной аттестации:

Экзамен – - семестр

Зачет – 3 семестр

Общая трудоемкость 328 (часы)

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 (уровень бакалавриата), приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 1470

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры естественно-научных и гуманитарных дисциплин

Протокол № 9 от «08» 06. 2020 г.  
Заведующий кафедрой



Л.К. Иляшенко

СОГЛАСОВАНО:  
И.о. заведующего  
выпускающей кафедрой ЭТТМ



Р.А. Зиганшин

« 12 » 06. 2020 г.

**Рабочую программу разработал:**

Н.Л. Иванова, доцент кафедры ЕНГД, к.п.н.  
(И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)



### Цель и задачи изучения дисциплины

Прикладная физическая культура является частью системы физического воспитания. Цель изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» заключается в том, чтобы организовать физическое воспитание обучающихся, обеспечивающее формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.

К задачам изучения дисциплины относят: формирование профессионально-прикладной физической культуры личности обучающегося, позволяющей целенаправленно, грамотно и эффективно использовать средства, методы и приемы физической культуры в профессиональной деятельности; формирование понимания социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; изучение теоретических и практических основ прикладной физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических особенностей и профессионально значимых качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; 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.

### Место данной дисциплины в структуре ОПОП

Прикладная физическая культура является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту модуля основной профессиональной образовательной программы по направлению 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов. Код дисциплины: Б1.В.13.02.

Знания по данной дисциплине необходимы при изучении таких дисциплин как: «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» и «Адаптивная физическая культура».

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Номер/ индекс компе- тенций	Содержание компетенции или ее части (указываются в соответствии с ФГОС)	В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-	Использовать методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

		половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков		
--	--	---	--	--

**Содержание дисциплины**  
**Содержание разделов учебной дисциплины**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	Инструктаж по технике безопасности. Определение исходного уровня физической подготовленности. Сила и ее виды. Упражнения для развития силы
2	Базовые упражнения атлетической гимнастики	Атлетическая гимнастика в тренажерном зале. Комплексы упражнений различной направленности
3	Круговая тренировка в комплексном повышении физической подготовленности	Круговая тренировка. Ведение дневника самоконтроля
4	Основные методы исследования функционального состояния на занятиях физической культурой и спортом	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)
5	Атлетическая гимнастика в развитии физических качеств	Развитие выносливости и гибкости, упражнения на растяжку мышц
6	Основы методики составления индивидуальных оздоровительных программ	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью

**Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами**

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ № разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин					
		1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура и спорт	+	+	+	+	+	+
2	Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+
3	Адаптивная физическая культура	+	+	+	+	+	+

**Разделы (модули), темы дисциплины и виды занятий**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Лекция	Практические занятия	Лабораторные занятия	Семинар	СРС	Всего
1	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	-	5	-	-	15	20
2	Базовые упражнения атлетической гимнастики	-	-	-	-	40	40

3	Круговая тренировка в комплексном повышении физической подготовленности	-	-	-	-	60	60
4	Основные методы исследования функционального состояния на занятиях физической культурой и спортом	-	5	-	-	60	65
5	Атлетическая гимнастика в развитии физических качеств	-	-	-	-	23	23
6	Основы методики составления индивидуальных оздоровительных программ	-	-	-	-	116	116
Контроль							4
<b>Итого</b>		-	<b>10</b>	-	-	<b>318</b>	<b>328</b>

**Перечень семинарских, практических и/или лабораторных работ**  
**Перечень семинарских работ**

Учебным планом не предусмотрены.

**Перечень практических занятий**

Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные группы: основная, подготовительная, специальная-медицинская.

Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом состояния здоровья.

К *основной группе* относятся обучающиеся, не имеющие существенных отклонений в состоянии здоровья, к *подготовительной группе* - обучающиеся, физическое развитие которых характеризуется как удовлетворительное. В *специальные медицинские группы* зачисляются обучающиеся, имеющие проблемы со здоровьем, но имеющие рекомендации по данным медицинского обследования к занятиям по прикладной физической культуре.

Перевод обучающихся в специальную медицинскую группу может проводиться в любое время учебного года в соответствии с медицинским заключением.

№ раздела	Темы практических занятий	Трудоемкость (часы)	Формируемые компетенции	Оценочные средства
1	Определение исходного уровня физической подготовленности. Сила и ее виды. Упражнения для развития силы	5	ОК-8	Тестирование технической подготовленности по видам двигательной активности, общefизической подготовленности, составление и демонстрация комплексов упражнений
2	Атлетическая гимнастика в тренажерном зале. Комплексы упражнений различной направленности	-		
3	Круговая тренировка. Ведение дневника самоконтроля	-		
4	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	5		
5	Развитие выносливости и гибкости, упражнения на растяжку мышц	-		
6	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	-		
<b>Итого за 3 семестр:</b>		<b>10</b>		
<b>Итого за полный курс:</b>		<b>10</b>		

## **Перечень тем для самостоятельной работы**

*Для обучающихся заочной формы обучения*

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы	Наименование темы	Трудоемкость (час.)	Виды контроля	Формируемые компетенции
1	1	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	15	Выполнение методико-практических работ	ОК-8
2	2	Базовые упражнения атлетической гимнастики	40		
3	3	Круговая тренировка в комплексном повышении физической подготовленности	60		
4	4	Основные методы исследования функционального состояния на занятиях физической культурой и спортом.	60		
5	5	Атлетическая гимнастика в развитии физических качеств	23		
6	6	Основы методики составления индивидуальных оздоровительных программ	116		
		<b>ИТОГО</b>	<b>314</b>		

### **Перечень лабораторных работ**

Учебным планом выполнение лабораторных работ не предусмотрено.

### **Оценка результатов освоения дисциплины**

*Рейтинговая система оценивания знаний обучающихся по дисциплине  
«Прикладная физическая культура» направления*

*23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», ЗФО*

### **III семестр (зачет)**

№ п/п	Виды контрольных мероприятий	Кол-во баллов
	<b>III семестр (зачет)</b>	
1	Выполнение и защита методико-практической работы №1 (Методы самоконтроля физического развития)	0-20
2	Выполнение и защита методико-практической работы №2 (Составление комплекса упражнений для круговой тренировки и его демонстрация на практическом занятии)	0-20
3	Выполнение и защита методико-практической работы №3 (Методы самоконтроля функционального состояния кардиореспираторной системы)	0-20
4	Выполнение и защита методико-практической работы №4 (Составление комплекса упражнений для развития гибкости и выносливости и его демонстрация на практическом занятии)	0-20
5	Выполнение и защита методико-практической работы №5 (Составление индивидуальной программы физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью)	0-20
	<b>Всего:</b>	<b>0-100</b>

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**  
**Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой**

Учебная дисциплина Прикладная физическая культура

Форма обучения:

Кафедра/П(Ц)К естественно-научных и гуманитарных дисциплин

очная: 1-3 курс 1-5 семестр

Код, направление подготовки/ специальность/ профессия 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

заочная: 2 курс 3 семестр

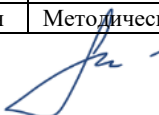
**Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой**

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 библиотеке филиала ТИУ в г. Сургуте	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Место хранения в библиотеке филиала ТИУ в г. Сургуте	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТИУ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Основная	Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата/А.Б.Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко – М.: Издательство Юрайт. 2014.- 424 с. <a href="https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7/fizicheskaya-kultura#page/2">https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7/fizicheskaya-kultura#page/2</a>	2014	У	ПР, СРС	электр. вариант	75	100	<a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a>	+
	Письменный, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменный, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2014. — 493 с <a href="https://biblio-online.ru/viewer/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22/fizicheskaya-kultura#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22/fizicheskaya-kultura#page/1</a>	2014	У	ПР, СРС	электр. вариант	75	100	<a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a>	+
Дополнительная	Прикладная физическая культура: методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Прикладная физическая культура» для обучающихся всех направлений подготовки всех форм обучения / сост. Н. Л. Иванова; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2019. – 18 с.	2019	МУ	ПР	100 + электр. вариант	75	100	библиотека <a href="http://webirbis.tsogu.ru/">http://webirbis.tsogu.ru/</a>	+
	Прикладная физическая культура: по организации самостоятельной работы по дисциплине «Прикладная физическая культура» для обучающихся всех направлений подготовки всех форм обучения / сост. Н. Л. Иванова; Тюменский индустриальный университет. - Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2019. – 29 с.	2019	МУ	СРС	100 + электр. вариант	75	100	библиотека <a href="http://webirbis.tsogu.ru/">http://webirbis.tsogu.ru/</a>	+

**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
1	2	3	4	5	6
Основная					
Дополнительная	Методические указания к практическим занятиям	ПР	МУ	Ресурсы кафедры	2020

Зав. кафедрой

 Л.К. Иляшенко

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

<b>Перечень договоров ЭБС ТИУ БИК</b>		
<b>Учебный год</b>	<b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>	<b>Срок действия</b>
2020/2021	Электронный каталог/Электронная библиотека Тюменского индустриального университета <a href="http://webirbis.tsogu.ru/">http://webirbis.tsogu.ru/</a>	
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
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	

- ВФСК «ГТО» - Режим доступа: <http://www.gto-normy.ru> (дата обращения: 30.08.2020)
- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования» - Режим доступа: <http://fgosvo.ru> (дата обращения: 30.08.2020)
- FISU (International University Sports Federation) - Режим доступа <http://www.fisu.net> (дата обращения: 30.08.2020)



- Министерство спорта РФ - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 30.08.2020)
- Российский студенческий спортивный союз - Режим доступа: <http://studsport.ru/> (дата обращения: 30.08.2020)
- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - Режим па: <http://studsport.ru/> (дата обращения: 30.08.2020)

***Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение***

Microsoft Windows (Договор №6714-20 от 31.08.2020 до 31.08.2021).

***Материально-техническое обеспечение дисциплины***

Занятия по прикладной физической культуре проводятся в арендуемом тренажерном зале.

***Оборудование тренажерного зала***

Занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура» проводятся в арендуемом тренажерном зале с применением следующего оборудования: Тренажеры: JOHNSON-5шт.; Универсал – 25 шт.; TECHNOGUM – 24 шт.; MB BARBEL – 3шт.; LIFE FITNESS – 6 шт.; VSPORT -1 шт.; PARABODY – 1 шт.; VISION FITNESS – 2 шт.; JW SPORT – 5 шт.; гимнастические скамейки - 4 шт.; велотренажеры – 8 шт.; штанги – 6 шт.; грифы для штанг – 2 шт.; штанги с изогнутым грифом – 2 шт.

**Дополнения и изменения  
к рабочей учебной программе  
по дисциплине**

Прикладная физическая культура  
на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год

В рабочую учебную программу вносятся следующие дополнения (изменения):

---

---

---

---

---

*(либо делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений на данный учебный год)*

Дополнения и изменения внес

Доцент кафедры ЕНГД \_\_\_\_\_ / Н.Л. Иванова  
(должность, ученое звание, степень) (подпись)

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры /П(Ц)К \_\_\_\_\_ ЕНГД \_\_\_\_\_ .

Протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_

Заведующий кафедрой ЕНГД \_\_\_\_\_ / Л.К. Иляшенко  
(подпись)

**СОГЛАСОВАНО:**

для рабочих программ ВО:

И.о. Зав. выпускающей кафедрой ЭТТМ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(название кафедры) (подпись)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

Дисциплина: Прикладная физическая культура

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

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

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения (в баллах)			
		Менее 61	61 – 75	76 – 90	91 - 100
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков	Не знает теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков	Поверхностно знает некоторые теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков	Хорошо знает теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков	В совершенстве знает теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков
	Уметь: использовать методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	Не умеет использовать методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	Частично способен применять методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	Хорошо применяет методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, но имеет с этим некоторые затруднения	Способен в совершенстве применять методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни
	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Частично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	На достаточном уровне владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	В совершенстве владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности