

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель КСН

 Ю.В. Ваганов

«30» 08 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины/модуля: Прикладная физическая культура

направление подготовки: 21.03.01 Нефтегазовое дело

направленность (профиль):

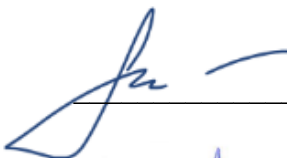
Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

форма обучения: очная, очно-заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021г. и требованиями ОПОП 21.03.01 Нефтегазовое дело к результатам освоения дисциплины/модуля.

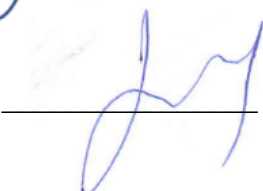
Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры естественно-научных и гуманитарных дисциплин Протокол № 1 от «30» 08 2021г.

Заведующий кафедрой ЕНГД

  
\_\_\_\_\_ Л.К. Иляшенко

СОГЛАСОВАНО:

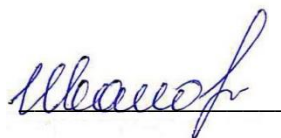
Зав. выпускающей кафедрой НД

  
\_\_\_\_\_ Р.Д. Татлыев

«30» 08 2021г.

Рабочую программу разработал:

Н.Л. Иванова, доцент кафедры ЕНГД, к.п.н.

  
\_\_\_\_\_

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины/модуля**

Цель изучения дисциплины/модуля: организовать физическое воспитание обучающихся, обеспечивающее формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины/модуля:

- сформировать профессионально-прикладную физическую культуру личности, позволяющую целенаправленно, грамотно и эффективно использовать средства, методы и приемы физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;
- сформировать понимание практических основ прикладной физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и спорту, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- выработать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических особенностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, улучшения общей физической и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту средствами физической культуры и спорта.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина/модуль «Прикладная физическая культура» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

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

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

владение: современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности; техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности; методами осуществления самоконтроля во время занятий физическими упражнениями; техникой выполнения специальных упражнений, комплексов; принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий; методами использования средств физической культуры и спорта для развития профессионально важных качеств; принципами использования для профилактики профессиональных заболеваний.

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

### 3. Результаты обучения по дисциплине/модулю

Процесс изучения дисциплины/модуля 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 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать: роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества (УК-7.31)
		Уметь: использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни (УК-7.У1)
		Владеть: современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности (УК-7.В1)
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Знать: способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения (УК-7.32)
		Уметь: оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки (УК-7.У2)
		Владеть: техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности (УК-7.В2)
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать: средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7.33)
		Уметь: осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды (УК-7.У3)

		Владеть: принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности (УК-7.В3)
--	--	---

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самост. работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лек	Практ. занятия	Лаб. занятия		
Очная	1/2	0	68	0	0	Зачёт
Очная	2/3	0	68	0	0	Зачёт
Очная	2/4	0	64	0	0	Зачёт
Очная	3/5	0	68	0	2	Зачёт
Очная	3/6	0	51	0	7	Зачёт
<b>Итого</b>		<b>0</b>	<b>319</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	
Очно-заочная	1/2	0	10	0	154	Зачёт
Очно-заочная	2/3	0	10	0	154	Зачёт
<b>Итого</b>		<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>308</b>	

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Структура дисциплины

##### очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
<b>2 семестр</b>									
1	1	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности, оформление и защита тетради для методико-практических работ, подготовка и защита
2	2	Базовые упражнения атлетической гимнастики	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	
3	3	Круговая тренировка в комплексном повышении физической	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	

		подготовленности (в том числе и средствами игровых видов спорта)							реферата, составление и демонстрация комплексов упражнений различной направленности
4	4	Основные методы исследования функционального состояния на занятиях прикладной физической культурой	-	12	-	-	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	
5	5	Атлетическая гимнастика в развитии физических качеств	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	
6	6	Основы методики составления индивидуальных оздоровительных программ	-	12	-	-	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	
<b>Итого за 2 семестр:</b>			-	<b>68</b>	-	-	<b>68</b>		
<b>3 семестр</b>									
1	1	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности, оформление и защита тетради для методико-практических работ, подготовка и защита реферата, составление и демонстрация комплексов упражнений различной направленности
2	2	Базовые упражнения атлетической гимнастики	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	
3	3	Круговая тренировка в комплексном повышении физической подготовленности (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	
4	4	Основные методы исследования функционального состояния на занятиях прикладной физической культурой	-	12	-	-	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	
5	5	Атлетическая гимнастика в развитии физических качеств	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	
6	6	Основы методики составления индивидуальных оздоровительных программ	-	12	-	-	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	
<b>Итого за 3 семестр:</b>			-	<b>68</b>	-	-	<b>68</b>		

4 семестр									
1	1	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	-	10	-	-	10	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности, оформление и защита тетради для методико-практических работ, подготовка и защита реферата, составление и демонстрация комплексов упражнений различной направленности
2	2	Базовые упражнения атлетической гимнастики	-	10	-	-	10	УК-7.2 УК-7.3	
3	3	Круговая тренировка в комплексном повышении физической подготовленности (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	
4	4	Основные методы исследования функционального состояния на занятиях прикладной физической культурой	-	11	-	-	11	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	
5	5	Атлетическая гимнастика в развитии физических качеств	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	
6	6	Основы методики составления индивидуальных оздоровительных программ	-	11	-	-	11	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	
<b>Итого за 4 семестр:</b>			-	<b>64</b>	-	-	<b>64</b>		
5 семестр									
1	1	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности, оформление и защита тетради для методико-практических работ, подготовка и защита реферата, составление и демонстрация комплексов упражнений различной направленности
2	2	Базовые упражнения атлетической гимнастики	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	
3	3	Круговая тренировка в комплексном повышении физической подготовленности (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	
4	4	Основные методы исследования функционального состояния на занятиях	-	12	-	1	13	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	

		прикладной физической культурой							
5	5	Атлетическая гимнастика в развитии физических качеств	-	11	-	-	11	УК-7.2 УК-7.3	
6	6	Основы методики составления индивидуальных оздоровительных программ	-	12	-	1	13	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	
<b>Итого за 5 семестр:</b>			-	<b>68</b>	-	<b>2</b>	<b>70</b>		
<b>6 семестр</b>									
1	1	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	-	8	-	-	8	УК-7.2 УК-7.3	Тестирование физической подготовленности, оформление и защита тетради для методико-практических работ, подготовка и защита реферата, составление и демонстрация комплексов упражнений различной направленности
2	2	Базовые упражнения атлетической гимнастики	-	8	-	-	8	УК-7.2 УК-7.3	
3	3	Круговая тренировка в комплексном повышении физической подготовленности (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	9	-	-	9	УК-7.2 УК-7.3	
4	4	Основные методы исследования функционального состояния на занятиях прикладной физической культурой	-	9	-	3	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	
5	5	Атлетическая гимнастика в развитии физических качеств	-	8	-	-	8	УК-7.2 УК-7.3	
6	6	Основы методики составления индивидуальных оздоровительных программ	-	9	-	4	13	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	
<b>Итого за 6 семестр:</b>			-	<b>51</b>	-	<b>7</b>	<b>58</b>		
<b>Итого:</b>			-	<b>319</b>	-	<b>9</b>	<b>328</b>		

### очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздел	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				



	a								
<b>2 семестр</b>									
1	1	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	-	1	-	25	26	УК-7.2 УК-7.3	Выполнение методико-практических работ
2	2	Базовые упражнения атлетической гимнастики	-	1	-	25	26	УК-7.2 УК-7.3	
3	3	Круговая тренировка в комплексном повышении физической подготовленности (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	2	-	26	28	УК-7.2 УК-7.3	
4	4	Основные методы исследования функционального состояния на занятиях прикладной физической культурой	-	2	-	26	28	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	
5	5	Атлетическая гимнастика в развитии физических качеств	-	2	-	26	28	УК-7.2 УК-7.3	
6	6	Основы методики составления индивидуальных оздоровительных программ	-	2	-	26	28	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	
<b>Итого за 2 семестр:</b>			-	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>154</b>	<b>164</b>		
<b>3 семестр</b>									
1	1	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	-	1	-	25	26	УК-7.2 УК-7.3	Выполнение методико-практических работ, тестирование физической подготовленности с использованием нормативов ВФСК «ГТО», составление и демонстрация комплексов упражнений различной
2	2	Базовые упражнения атлетической гимнастики	-	1	-	25	26	УК-7.2 УК-7.3	
3	3	Круговая тренировка в комплексном повышении физической подготовленности (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	2	-	26	28	УК-7.2 УК-7.3	
4	4	Основные методы исследования функционального состояния на занятиях прикладной физической культурой	-	2	-	26	28	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	
5	5	Атлетическая	-	2	-	26	28	УК-7.2	

		гимнастика в развитии физических качеств						УК-7.3	направленности
6	6	Основы методики составления индивидуальных оздоровительных программ	-	2	-	26	28	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	
<b>Итого за 3 семестр:</b>			-	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>154</b>	<b>164</b>		
<b>Итого:</b>			-	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>308</b>	<b>328</b>		

## 5.2. Содержание дисциплины.

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

**Раздел 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.

**Раздел 2. Базовые упражнения атлетической гимнастики.** Атлетическая гимнастика в тренажерном зале. Комплексы упражнений различной направленности

**Раздел 3. Круговая тренировка в комплексном повышении физической подготовленности (в том числе и средствами игровых видов спорта).** Круговая тренировка. Ведение дневника самоконтроля. Использование средств игровых видов спорта в программе круговой тренировки.

**Раздел 4. Основные методы исследования функционального состояния на занятиях прикладной физической культурой.** Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Применение различных методов самоконтроля функционального состояния организма на занятиях по прикладной физической культуре.

**Раздел 5. Атлетическая гимнастика в развитии физических качеств.** Атлетгимнастика в развитии силы. Атлетгимнастика в развитии выносливости. Атлетгимнастика в развитии гибкости.

**Раздел 6. Основы методики составления индивидуальных оздоровительных программ.** Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.

### 5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий

#### Лекционные занятия

Учебным планом лекционные занятия не предусмотрены.

#### Практические занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		ОФО	ОЗФО	
<b>2 семестр</b>				
1	1	2	0,25	Инструктаж по технике безопасности
		3	0,25	Определение исходного уровня физической подготовленности
		3	-	Сила и ее виды.
		3	0,5	Упражнения для развития силы.
2	2	5	0,5	Атлетическая гимнастика в тренажерном зале.
		6	0,5	Комплексы упражнений различной направленности
3	3	4	1	Круговая тренировка

		3	-	Ведение дневника самоконтроля
		4	1	Использование средств игровых видов спорта в программе круговой тренировки
4	4	6	1	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)
		6	1	Применение различных методов самоконтроля функционального состояния организма на занятиях по прикладной физической культуре
5	5	4	1	Атлетгимнастика в развитии силы
		4	1	Атлетгимнастика в развитии выносливости
		3	-	Атлетгимнастика в развитии гибкости
6	6	12	2	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью
<b>Итого за 2 семестр:</b>		<b>68</b>	<b>10</b>	
<b>3 семестр</b>				
1	1	2	0,25	Инструктаж по технике безопасности
		3	0,25	Определение исходного уровня физической подготовленности
		3	-	Сила и ее виды.
		3	0,5	Упражнения для развития силы.
2	2	5	0,5	Атлетическая гимнастика в тренажерном зале.
		6	0,5	Комплексы упражнений различной направленности
3	3	4	1	Круговая тренировка
		3	-	Ведение дневника самоконтроля
		4	1	Использование средств игровых видов спорта в программе круговой тренировки
4	4	6	1	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)
		6	1	Применение различных методов самоконтроля функционального состояния организма на занятиях по прикладной физической культуре
5	5	4	1	Атлетгимнастика в развитии силы
		4	1	Атлетгимнастика в развитии выносливости
		3	-	Атлетгимнастика в развитии гибкости
6	6	12	2	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью
<b>Итого за 3 семестр:</b>		<b>68</b>	<b>10</b>	
<b>4 семестр</b>				
1	1	2	-	Инструктаж по технике безопасности
		2	-	Определение исходного уровня физической подготовленности
		3	-	Сила и ее виды.
		3	-	Упражнения для развития силы.
2	2	5	-	Атлетическая гимнастика в тренажерном зале.
		5	-	Комплексы упражнений различной направленности
3	3	3	-	Круговая тренировка
		4	-	Ведение дневника самоконтроля
		4	-	Использование средств игровых видов спорта в программе круговой тренировки
4	4	5	-	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)
		6	-	Применение различных методов самоконтроля функционального состояния организма на занятиях по прикладной физической культуре

5	5	4	-	Атлетгимнастика в развитии силы
		4	-	Атлетгимнастика в развитии выносливости
		3	-	Атлетгимнастика в развитии гибкости
6	6	11	-	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью
<b>Итого за 4 семестр:</b>		<b>64</b>	-	
<b>5 семестр</b>				
1	1	2	-	Инструктаж по технике безопасности
		3	-	Определение исходного уровня физической подготовленности
		3	-	Сила и ее виды.
		3	-	Упражнения для развития силы.
2	2	5	-	Атлетическая гимнастика в тренажерном зале.
		6	-	Комплексы упражнений различной направленности
3	3	4	-	Круговая тренировка
		3	-	Ведение дневника самоконтроля
		4	-	Использование средств игровых видов спорта в программе круговой тренировки
4	4	6	-	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)
		6	-	Применение различных методов самоконтроля функционального состояния организма на занятиях по прикладной физической культуре
5	5	4	-	Атлетгимнастика в развитии силы
		4	-	Атлетгимнастика в развитии выносливости
		3	-	Атлетгимнастика в развитии гибкости
6	6	12	-	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью
<b>Итого за 5 семестр:</b>		<b>68</b>	-	
<b>6 семестр</b>				
1	1	2	-	Инструктаж по технике безопасности
		2	-	Определение исходного уровня физической подготовленности
		2	-	Сила и ее виды.
		2	-	Упражнения для развития силы.
2	2	4	-	Атлетическая гимнастика в тренажерном зале.
		4	-	Комплексы упражнений различной направленности
3	3	3	-	Круговая тренировка
		3	-	Ведение дневника самоконтроля
		3	-	Использование средств игровых видов спорта в программе круговой тренировки
4	4	4	-	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)
		5	-	Применение различных методов самоконтроля функционального состояния организма на занятиях по прикладной физической культуре
5	5	3	-	Атлетгимнастика в развитии силы
		3	-	Атлетгимнастика в развитии выносливости
		2	-	Атлетгимнастика в развитии гибкости
6	6	9	-	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью
<b>Итого за 6 семестр:</b>		<b>51</b>	-	

<b>Итого:</b>	<b>319</b>	<b>20</b>	
---------------	------------	-----------	--

### Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

### Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема	Вид СРС
		ОФО	ОЗФО		
		2-6 сем	2-3 сем		
1	1	-	50	Упражнения для развития силы	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала по разделам программы. Оформление тетради для методико-практических работ Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Составление и демонстрация комплексов упражнений различной направленности Подготовка рефератов
2	2	-	50	Комплексы упражнений различной направленности	
3	3	-	52	Ведение дневника самоконтроля	
4	4	4	52	Применение различных методов самоконтроля функционального состояния организма на занятиях по прикладной физической культуре	
5	5	-	52	Атлетическая гимнастика в развитии различных физических качеств	
6	6	5	52	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	
<b>Итого:</b>		<b>9</b>	<b>308</b>		

5.2.3. Преподавание дисциплины/модуля ведется с применением следующих традиционных и интерактивных видов образовательных технологий: индивидуальная работа, работа в парах или малых группах, игровые и соревновательные технологии, здоровьесберегающие технологии.

### 6. Тематика курсовых работ/проектов

Учебным планом выполнение курсовых работ не предусмотрено.

### 7. Контрольные работы

Учебным планом выполнение контрольных работ не предусмотрено.

### 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 очной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

*2 семестр*

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</b>		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития силы в условиях тренажерного зала	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
<b>2 текущая аттестация</b>		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений из атлетической гимнастики для развития грудных мышц	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
<b>3 текущая аттестация</b>		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений из атлетической гимнастики для развития мышц спины	0-10
2	Оформление и защита тетради для методико-практических работ	0-20
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за третью текущую аттестацию		0-40
<b>ВСЕГО</b>		<b>0-100</b>

*3 семестр*

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</b>		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития силы в домашних условиях	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
<b>2 текущая аттестация</b>		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений из атлетической гимнастики для развития мышц ног	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
<b>3 текущая аттестация</b>		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для производственной гимнастики	0-10
2	Оформление и защита тетради для методико-практических работ	0-20
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за третью текущую аттестацию		0-40
<b>ВСЕГО</b>		<b>0-100</b>

*4 семестр*

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</b>		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития силы в условиях открытой спортивной площадки	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10

3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
<b>2 текущая аттестация</b>		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений из атлетической гимнастики для развития мышц пресса	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
<b>3 текущая аттестация</b>		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для утренней гимнастики	0-10
2	Оформление и защита тетради для методико-практических работ	0-20
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за третью текущую аттестацию		0-40
<b>ВСЕГО</b>		<b>0-100</b>

*5 семестр*

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</b>		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и их коррекции	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
<b>2 текущая аттестация</b>		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для профилактики зрительного утомления	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
<b>3 текущая аттестация</b>		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития координационных способностей	0-10
2	Оформление и защита тетради для методико-практических работ	0-20
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за третью текущую аттестацию		0-40
<b>ВСЕГО</b>		<b>0-100</b>

*6 семестр*

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</b>		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для профилактики умственного и физического утомления	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
<b>2 текущая аттестация</b>		
1	Составление и демонстрация комплекса общеразвивающих упражнений на открытом воздухе	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10

ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
<b>3 текущая аттестация</b>		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для коррекции фигуры	0-10
2	Оформление и защита тетради для методико-практических работ	0-20
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за третью текущую аттестацию		0-40
<b>ВСЕГО</b>		<b>0-100</b>

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

Таблица 8.2

*2 семестр*

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</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
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-40
<b>2 текущая аттестация</b>		
1	Выполнение и защита методико-практической работы №3 (Методы самоконтроля функционального состояния кардиореспираторной системы)	0-20
2	Выполнение и защита методико-практической работы №4 (Составление комплекса упражнений для развития гибкости и выносливости и его демонстрация на практическом занятии)	0-20
3	Выполнение и защита методико-практической работы №5 (Составление индивидуальной программы физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью)	0-20
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-60
<b>ВСЕГО:</b>		<b>0-100</b>

*3 семестр*

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
<b>I текущая аттестация</b>		
1	Тестирование физической подготовленности с использованием нормативов ВФСК «ГТО»*	0-30
2	Составление и демонстрация комплекса упражнений для производственной гимнастики	0-20
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-50
<b>II текущая аттестация</b>		
1	Тестирование физической подготовленности с использованием нормативов ВФСК «ГТО»*	0-30



2	Составление и демонстрация комплекса упражнений для утренней гимнастики	0-20
	ИТОГО: за вторую текущую аттестацию	0-50
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>0-100</b>

\* Обучающиеся, относящиеся к основной группе здоровья, но временно освобожденные от занятий готовят и защищают реферат.

8.4. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся с ограниченными возможностями здоровья очной формы обучения представлена в таблице 8.3.

Таблица 8.3

*2 семестр*

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</b>		
1	Составление комплекса упражнений для развития силы в условиях тренажерного зала	0-20
2	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
	ИТОГО: за первую текущую аттестацию	0-30
<b>2 текущая аттестация</b>		
1	Составление комплекса упражнений из атлетической гимнастики для развития грудных мышц	0-20
2	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
	ИТОГО: за вторую текущую аттестацию	0-30
<b>3 текущая аттестация</b>		
1	Составление комплекса упражнений из атлетической гимнастики для развития мышц спины	0-20
2	Подготовка и защита реферата на избранную тему в области общей физической подготовки	0-10
3	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
	ИТОГО: за третью текущую аттестацию	0-40
	<b>ВСЕГО</b>	<b>0-100</b>

*3 семестр*

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</b>		
1	Составление комплекса упражнений для развития силы в домашних условиях	0-20
3	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
	ИТОГО: за первую текущую аттестацию	0-30
<b>2 текущая аттестация</b>		
1	Составление комплекса упражнений из атлетической гимнастики для развития мышц ног	0-20
3	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
	ИТОГО: за вторую текущую аттестацию	0-30
<b>3 текущая аттестация</b>		

1	Составление комплекса упражнений для производственной гимнастики	0-20
2	Подготовка и защита реферата на избранную тему в области общей физической подготовки	0-10
3	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за третью текущую аттестацию		0-40
<b>ВСЕГО</b>		<b>0-100</b>

*4 семестр*

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</b>		
1	Составление комплекса упражнений для развития силы в условиях открытой спортивной площадки	0-20
3	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
<b>2 текущая аттестация</b>		
1	Составление комплекса упражнений из атлетической гимнастики для развития мышц пресса	0-20
3	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
<b>3 текущая аттестация</b>		
1	Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики	0-20
2	Подготовка и защита реферата на избранную тему в области общей физической подготовки	0-10
3	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за третью текущую аттестацию		0-40
<b>ВСЕГО</b>		<b>0-100</b>

*5 семестр*

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</b>		
1	Составление комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и их коррекции	0-20
3	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
<b>2 текущая аттестация</b>		
1	Составление комплекса упражнений для профилактики зрительного утомления	0-20
3	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
<b>3 текущая аттестация</b>		
1	Составление комплекса упражнений для развития координационных способностей	0-20
2	Подготовка и защита реферата на избранную тему в области общей физической подготовки	0-10

3	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
	ИТОГО: за третью текущую аттестацию	0-40
	<b>ВСЕГО</b>	<b>0-100</b>

*6 семестр*

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</b>		
1	Составление комплекса упражнений для профилактики умственного и физического утомления	0-20
3	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
	ИТОГО: за первую текущую аттестацию	0-30
<b>2 текущая аттестация</b>		
1	Составление комплекса общеразвивающих упражнений на открытом воздухе	0-20
3	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
	ИТОГО: за вторую текущую аттестацию	0-30
<b>3 текущая аттестация</b>		
1	Составление комплекса упражнений для коррекции фигуры	0-20
2	Подготовка и защита реферата на избранную тему в области общей физической подготовки	0-10
3	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
	ИТОГО: за третью текущую аттестацию	0-40
	<b>ВСЕГО</b>	<b>0-100</b>

8.5. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся с ограниченными возможностями здоровья очно-заочной формы обучения представлена в таблице 8.4.

*2 семестр*

Таблица 8.4.

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</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
	ИТОГО: за первую текущую аттестацию	0-40
<b>2 текущая аттестация</b>		
1	Выполнение и защита методико-практической работы №3 (Методы самоконтроля функционального состояния кардиореспираторной системы)*	0-20

2	Выполнение и защита методико-практической работы №4 (Составление комплекса упражнений для развития гибкости и выносливости и его демонстрация на практическом занятии)*	0-20
3	Выполнение и защита методико-практической работы №5 (Составление индивидуальной программы физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью)*	0-20
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-60
<b>ВСЕГО:</b>		<b>0-100</b>

*3 семестр*

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
<b>I текущая аттестация</b>		
1	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптивных нормативов ВФСК «ГТО»	0-30
2	Составление и демонстрация комплекса упражнений для производственной гимнастики	0-20
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-50
<b>II текущая аттестация</b>		
1	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптивных нормативов ВФСК «ГТО»	0-30
2	Составление и демонстрация комплекса упражнений для утренней гимнастики	0-20
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-50
<b>ВСЕГО:</b>		<b>0-100</b>

\*Если обучающийся по состоянию здоровья не способен выполнить или защитить какую-либо из методико-практических работ, то ему предлагается альтернативный вариант ее выполнения и защиты. Альтернативный вариант определяется преподавателем в ходе беседы с обучающимся.

### 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/модуля

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия
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 №09-11/21 от 14.10.2021 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 14.10.2021 по 13.10.2022
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 №6631 – 20 от 29.12.2020 на оказание услуг по предоставлению доступа к ресурсам базы данных «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» (эл.подписи)	с 01.01.2021 по 31.12.2021
Гражданско-правовой договор №8232 от 18.08.2021 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным экземплярам произведений научного, учебного характера между ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» и ООО «ЭБС ЛАНЬ» <a href="http://www.e.lanbook.ru">www.e.lanbook.ru</a>	с 01.09.2021 по 31.08.2022
Гражданско-правовой договор №7506 от 20.08.2021 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС между ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» и ООО «Издательство ЛАНЬ» <a href="http://www.e.lanbook.com">www.e.lanbook.com</a>	с 01.09.2021 по 31.08.2022
Гражданско-правовой договор №7508 от 23.08.2021 с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе между ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» <a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>	с 01.09.2021 по 31.08.2022
Гражданско-правовой договор № 7503 от 17.08.2021 на предоставление доступа к базе данных Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа» между ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» и ООО «Политехресурс» <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a>	с 01.09.2021 по 31.08.2022
Гражданско-правовой договор №7507 от 26.08.2021 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 01.09.2021 по 31.08.2022
Договор №7505 от 16.08.2021 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе «IPRbooks» между ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» и ООО Компанией «Ай Пи Ар Медиа» <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>	С 01.09.2021 по 31.08.2022
Договор №101НЭБ/6258/09/17/2019 о подключении к Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки (через терминалы доступа)	С 29.10.2019 по 28.10.2024

- ВФСК «ГТО» - Режим доступа: <http://www.gto-normy.ru> (дата обращения: 29.08.2021)
- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования» - Режим доступа: <http://fgosvo.ru> (дата обращения: 29.08.2021)
- FISU (International University Sports Federation) - Режим доступа <http://www.fisu.net> (дата обращения: 29.08.2021)
- Министерство спорта РФ - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 29.08.2021)
- Российский студенческий спортивный союз - Режим доступа: <http://studsport.ru/> (дата обращения: 29.08.2021)
- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - Режим доступа: <http://studsport.ru/> (дата обращения: 29.08.2021)

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

1. Microsoft Office Professional Plus (Договор № 6714-20 от 31.08.2020 до 31.08.2021, Договор №7810 от 14.09.2021 до 13.09.2022).

2. Microsoft Windows (Договор № 6714-20 от 31.08.2020 до 31.08.2021, Договор №7810 от 14.09.2021 до 13.09.2022).

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля

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

Таблица 10.1

Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1. Гимнастическая скамейка - 1 шт.; 2. Велотренажер – 3 шт.; 3. Штанга – 3 шт.; 4. Гриф для штанги – 1 шт.; 5. Штанга с изогнутым грифом – 1 шт.; 6. Скакалка – 10 шт.; 7. Рулетка 5м – 1 шт.	Электронные весы – 1 шт.

## 11. Методические указания по организации СРС

### 11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся продолжают изучение средств и методов физической культуры и спорта, начатое в рамках освоения дисциплины «Физическая культура и спорт», овладевают техникой выполнения различных упражнений с использованием тренажеров. Также обучающиеся продолжают отработку навыков по осуществлению самоконтроля здоровья и уровня физической подготовленности во время занятий физическими упражнениями и знакомятся с методом круговой тренировки. Для достижения высокой эффективности практических занятий по прикладной физической культуре, обучающиеся должны иметь при себе во время занятий спортивную форму и соблюдать питьевой режим. При подготовке к практическим занятиям и в случае возникновения затруднений во время оформления тетрадей по методико-практическим работам (или во время выполнения методико-практических работ), обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Также во время практических занятий обучающиеся должны соблюдать общие требования безопасности, приведённые ниже.

#### *Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале*

Занятия в тренажёрных залах стали привычным явлением для студентов. Избирательно воздействуя на определённые группы мышц, тренажёры помогают существенно уплотнить цикл занятий и сократить срок обретения нужных двигательных навыков и умений в 2-3 раза. Эффективны они и в том случае, когда студенту, ведущему малоподвижный образ жизни, необходимо восстановить силы, дать нужную нагрузку обычно бездействующим мышцам. Занятия на тренажёрах - прекрасное средство профилактики гиподинамии и гипокинезии. Во время занятий на тренажёрах существует риск получения травмы вследствие их неисправности и неправильной установки (крепления), а также нарушения правил их использования. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале заключаются в следующем: для получения допуска к занятиям надо пройти инструктаж по использованию тренажёров; занимающиеся должны соблюдать правила по использованию тренажёров; заниматься в тренажёрном зале следует в установленной спортивной форме и обуви; все используемые тренажёры должны быть обеспечены инструкциями по безопасности; тренажёрный зал должен быть обеспечен аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

### 11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся заключается в изучении теоретического материала по текущим разделам программы и применении полученных в ходе освоения дисциплины практических знаний во внеучебное время (в повседневной жизни). Она направлена на получение опыта по применению полученных знаний для организации самостоятельных физкультурно-спортивных занятий различной направленности с применением методов самоконтроля здоровья и уровня физической подготовленности. К самостоятельным заданиям по дисциплине относятся: осуществление в свободное от учёбы время различных форм физкультурно-спортивной деятельности и активного досуга (включая прохождение испытаний ВФСК ГТО), самостоятельное изучение литературы по текущим темам, использование методов контроля и самоконтроля состояния организма во время физических нагрузок, подготовка к сдаче контрольных нормативов, оформление тетради по методико-практическим занятиям по прикладной физической культуре, а также выполнение методико-практических работ. Также при организации самостоятельной работы обучающиеся должны следовать общим рекомендациям, приведенным ниже.

*Общие рекомендации, обучающимся при выполнении  
внеаудиторной самостоятельной работы:*

– Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры и спорта.

– Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

– Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

– Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, во время подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

– Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

– Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

– Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода.

– Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку

– Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

– Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

– Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

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

Дисциплина/модуль Прикладная физическая культура

Код, направление подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело

Направленность (профиль) Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			менее 61 балла	62-75 баллов	76-90 баллов	91 и более баллов
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать: роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества (УК-7.31)	Не знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Поверхностно знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Хорошо знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	В совершенстве знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества
		Уметь: использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни (УК-7.У1)	Не умеет использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни	Способен использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, но испытывает затруднения при этом	Умеет использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни с незначительными ошибками	В совершенстве использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни
		Владеть: современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности (УК-7.В1)	Не владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Частично владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности, однако иногда допускает ошибки	В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности



		<p>Знать: способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения (УК-7.32)</p>	<p>Не знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения</p>	<p>Поверхностно знает отдельные способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения</p>	<p>Хорошо знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения</p>	<p>В совершенстве знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения</p>
	<p>УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки</p>	<p>Уметь: оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки (УК-7.У2)</p>	<p>Не способен оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам. Не способен дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки</p>	<p>Способен оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, однако испытывает при этом затруднения</p>	<p>Способен оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, допуская при этом незначительные ошибки</p>	<p>Способен безошибочно оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки</p>
		<p>Владеть: техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности</p>	<p>Не владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и</p>	<p>Владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности, но не владеет методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Хорошо владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной</p>	<p>В совершенстве владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической</p>

		(УК-7.В2)	спортом различной направленности	различной направленности	направленности, но допускает незначительные ошибки	культурой и спортом различной направленности
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать: средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7.33)	Не знает средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Не в полном объеме владеет знаниями о средствах и методах физической культуры и спорта, используемых для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знает средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	В совершенстве знает средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		Уметь: осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды (УК-7.У3)	Не умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды	Умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, однако испытывает при этом затруднения	Умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, совершая при этом незначительные ошибки	В совершенстве умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды


		<p>Владеть: принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности (УК-7.В3)</p>	<p>Не владеет принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности</p>	<p>Владеет некоторыми принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности</p>	<p>Хорошо владеет принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности</p>	<p>В совершенстве владеет принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности</p>
--	--	--	--	--	--	--

## КАРТА

## обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина/модуль Прикладная физическая культураКод, направление подготовки 21.03.01. Нефтегазовое делоНаправленность (профиль) Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество Экземпляров БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта ЭБС (+/-)
1	Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Алянов. – Москва :Юрайт, 2016. -493 с. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт[сайт].- URL: <a href="http://www.biblio-online.ru/bcode/389557">http://www.biblio-online.ru/bcode/389557</a>	ЭР*	150	100	+
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/447152">https://urait.ru/bcode/447152</a>	ЭР*	150	100	+
3	Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/444017">https://urait.ru/bcode/444017</a>	ЭР*	150	100	+

Заведующий кафедрой ЕНГД  Л.К. Иляшенко

**Дополнения и изменения  
к рабочей программе дисциплины (модуля)**

---

на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

---

---

---

---

---

Дополнения и изменения внес:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дополнения (изменения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры \_\_\_\_\_  
(наименование кафедры)

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий выпускающей кафедрой/  
Руководитель образовательной программы \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.