

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
Итого		-	10	-	-	318	328

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	-		
Итого за 3 семестр:		10		
Итого за полный курс:		10		

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		
		ИТОГО	314		

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
	III семестр (зачет)	
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
	Всего:	0-100

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. https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7/fizicheskaya-kultura#page/2	2014	У	ПР, СРС	электр. вариант	75	100	https://biblio-online.ru	+
	Письменный, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменный, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2014. — 493 с https://biblio-online.ru/viewer/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22/fizicheskaya-kultura#page/1	2014	У	ПР, СРС	электр. вариант	75	100	https://biblio-online.ru	+
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 http://webirbis.tsogu.ru/	+
	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 http://webirbis.tsogu.ru/	+

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

Перечень договоров ЭБС ТИУ БИК		
Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия
2020/2021	Электронный каталог/Электронная библиотека Тюменского индустриального университета http://webirbis.tsogu.ru/	
	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» http://elib.gubkin.ru/	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» http://bibl.rusoil.net	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» http://lib.ugtu.net/books	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» http://www.studentlibrary.ru 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» http://www.iprbookshop.ru/	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» http://e.lanbook.com	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 https://www.book.ru	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 www.biblio-online.ru , www.urait.ru	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