

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Филиал ТИУ в г. Сургуте

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель
директора по УМР



_____ А.А. Акчурина
«31» августа 2022 г.

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 23.06.2022 г. 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 «31» 08 2022 г.

Заведующий кафедрой ЕНГД  Л.К. Иляшенко

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой НД  Р.Д. Татлыев
«31» 08.2022 г.

Рабочую программу разработал:
Н.Л. Иванова, доцент кафедры ЕНГД, к.п.н.



1. Цели и задачи освоения дисциплины

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

Задачи изучения дисциплины: 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

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

3. Результаты обучения по дисциплине «Прикладная физическая культура»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
1	2	3
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 328/328 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
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
Итого		0	319	0	9	
Очно-заочная	1/2	0	10	0	154	Зачёт
Очно-заочная	2/3	0	10	0	154	Зачёт
Итого		0	20	0	308	

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.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 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 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.	
Итого за 2 семестр:			-	68	-	-	68		
3 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 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.	
Итого за 3 семестр:			-	68	-	-	68		
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	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	

		развитии физических качеств							
6	6	Основы методики составления индивидуальных оздоровительных программ	-	11	-	-	11	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	
Итого за 4 семестр:			-	64	-	-	64		
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 прикладной физической культурой	-	12	-	1	13	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	-	1	13	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	
Итого за 5 семестр:			-	68	-	2	70		
6 семестр									
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.	
Итого за 6 семестр:			-	51	-	7	58		
Итого:			-	319	-	9	328		

- 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 раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 семестр									
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.	
Итого за 2 семестр:			-	10	0	154	164		
3 семестр									
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».
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.	составление и демонстрация комплексов упражнений различной направленности
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.	
Итого за 3 семестр:			-	10	0	154	164		
Итого:			-	20	0	308	328		

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

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены

Практические занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		ОФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5
2 семестр				
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
		6	1	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)
4	4	6	1	Применение различных методов самоконтроля функционального состояния организма на занятиях по прикладной физической культуре
		4	1	Атлетгимнастика в развитии силы
5	5	4	1	Атлетгимнастика в развитии выносливости
		3	-	Атлетгимнастика в развитии гибкости
		12	2	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью
Итого за 2 семестр:		68	10	
3 семестр				
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
Итого за 3 семестр:		68	10	
4 семестр				
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
Итого за 4 семестр:		64	-	
5 семестр				
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
Итого за 5 семестр:		68	-	
6 семестр				
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
Итого за 6 семестр:		51	-	
Итого:		319	20	

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		
1	2	3	4	5	6

		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	
Итого:		9	308		

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

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены

8. Оценка результатов освоения дисциплины

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
1 текущая аттестация		
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
2 текущая аттестация		
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
3 текущая аттестация		

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
	ВСЕГО	0-100

3 семестр

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
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
2 текущая аттестация		
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
3 текущая аттестация		
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
	ВСЕГО	0-100

4 семестр

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
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
2 текущая аттестация		
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
3 текущая аттестация		
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
	ВСЕГО	0-100

5 семестр

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
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
2 текущая аттестация		
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
3 текущая аттестация		
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
ВСЕГО		0-100

6 семестр

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
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
2 текущая аттестация		
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
3 текущая аттестация		
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
ВСЕГО		0-100

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
1 текущая аттестация		
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
2 текущая аттестация		
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
	ВСЕГО:	0-100

3 семестр

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
I текущая аттестация		
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
II текущая аттестация		
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
	ВСЕГО:	0-100

* 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
1 текущая аттестация		
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
2 текущая аттестация		
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
3 текущая аттестация		
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
ВСЕГО		0-100

3 семестр

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
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
2 текущая аттестация		
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
3 текущая аттестация		
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
ВСЕГО		0-100

4 семестр

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
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
2 текущая аттестация		
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
3 текущая аттестация		
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
ВСЕГО		0-100

5 семестр

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
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
2 текущая аттестация		
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
3 текущая аттестация		
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
ВСЕГО		0-100

6 семестр

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
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
2 текущая аттестация		
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
3 текущая аттестация		
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
ВСЕГО		0-100

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
1 текущая аттестация		
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
2 текущая аттестация		
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
	ВСЕГО:	0-100

3 семестр

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
I текущая аттестация		
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
II текущая аттестация		
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
	ВСЕГО:	0-100

*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

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Учебный год 2022-2023	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
1	Электронный каталог/Электронная библиотека Тюменского индустриального университета http://webirbis.tsogu.ru/	
2	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» http://elib.gubkin.ru/	С 14.10.2021 по 13.10.2022
3	Договор № И182/2021/09-14-2021 от 15.12.2021 на оказание услуг по предоставлению двустороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО «УГНТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» (срок действия договора-до 14.12.2022) http://bibl.rusoil.net	С 15.12.2021 по 14.12.2022
4	Договор № 09-15/2021 от 07.12.2021 на оказание услуг двустороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО «УГТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский	С 07.12.2021 по 06.12.2022

	индустриальный университет» http://lib.ugtu.net/books	
5	Договор №7504 от 10.12.2021 на оказание услуг по предоставлению доступа к ресурсам базы данных «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» (эл.подписи)	С 01.01.2022 по 31.12.2022
6	Договор №8846 от 31.08.2022 на предоставление права на использование программы для ЭВМ «Автоматизированная система управления Цифровой библиотекой IPRsmart между ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» и ООО Компанией «Ай Пи Ар Медиа» http://www.iprbookshop.ru/	01.09.2022 по 31.08.2023
7	Гражданско-правовой договор № 8847 от 25.08.2022 на предоставление неисключительного права доступа к комплекту «Архитектура и строительство» к комплекту Издательского дома МЭИ, входящим в «электронную библиотечную систему «Консультант студента» между ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» и ООО «Политехресурс» http://www.studentlibrary.ru	01.09.2022 по 31.08.2023
8	Гражданско-правовой договор №8848 от 18.08.2022 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС между ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» и ООО «ЭБС ЛАНЬ» www.e.lanbook.com	01.09.2022 по 31.08.2023
9	Гражданско-правовой договор №8849 от 19.08.2022 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» www.urait.ru	01.09.2022 по 31.08.2023
10	Гражданско-правовой договор №9488 от 31.08.2022 с ООО «Профобразование» на оказание услуг по предоставлению права на использование базы данных «База данных электронных изданий учебной, учебно-методической и научной литературы для Электронно-библиотечной системы «PROФобразование» между ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» и ООО «Профобразование»	01.09.2022 по 31.08.2023
11	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
12	Электронный каталог/Электронная библиотека Тюменского индустриального университета http://webirbis.tsogu.ru/	

– ВФСК «ГТО» - Режим доступа: <http://www.gto-normy.ru> (дата обращения: 29.08.2022)

– Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования» - Режим доступа: <http://fgosvo.ru> (дата обращения: 29.08.2022)

– FISU (International University Sports Federation) - Режим доступа <http://www.fisu.net> (дата обращения: 29.08.2022)

– Министерство спорта РФ - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 29.08.2022)

– Российский студенческий спортивный союз - Режим доступа: <http://studsport.ru/> (дата обращения: 29.08.2022)

– Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - Режим доступа: <http://studsport.ru/> (дата обращения: 29.08.2022)

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

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

Таблица 10.1

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1	Прикладная физическая культура	Практические занятия. Тренажерный зал: 1. 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.; 2. Гимнастическая ска-	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Нефтяник», г. Сургут, проспект Набережный, д.37

		мейка - 4 шт.; 3. Велотренажер – 8 шт.; 4. Штанга – 6 шт.; 5. Гриф для штанги – 2 шт.; 6. Штанга с изогнутым грифом – 2 шт.; 7. Секундомер -1 шт.; 8. Скакалка – 3 шт.; 9. 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 самостоятель-

ным 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: Прикладная физическая культура

Код, направление подготовки/специальность: 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
1	2	3	4	5	6	7
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 (УК-7.31): роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	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 (УК-7.У1): использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни	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 (УК-7.В1): современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	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 современным и средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры	знать (УК-7.32): способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и	Не знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и	Поверхностно знает отдельные способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня	Хорошо знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и	В совершенстве знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня

	культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	развития и физической подготовленности и их повышения	физической подготовленности и их повышения	физического развития и физической подготовленности и их повышения	физической подготовленности и их повышения	физического развития и физической подготовленности и их повышения
		уметь (УК-7.У2): оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Не способен оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам. Не способен дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	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	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	Способен безошибочно оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки
		владеть (УК-7.В2): техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности	Не владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности	Владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности, но не владеет методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности	Хорошо владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности, но допускает незначительные ошибки	В совершенстве владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности
УК-7.3 Используют средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физическо	знать (УК-7.З3): средства и методы физической культуры и спорта, использующиеся для профессионально-личностного развития, физического	Не знает средства и методы физической культуры и спорта, использующиеся для профессионально-личностного развития, физического	Не в полном объеме владеет знаниями о средствах и методах физической культуры и спорта, использующихся для профессионально-личностного развития,	Знает средства и методы физической культуры и спорта, использующиеся для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования	В совершенстве знает средства и методы физической культуры и спорта, использующиеся для профессионально-личностного развития,	

	го самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	ствования, формирования здорового образа и стиля жизни	физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	здорового образа и стиля жизни	физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
		уметь (УК-7.У3): осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды	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 активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, совершая при этом незначительные ошибки	Умеет осуществлять осознанный подбор форм 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 активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды
		владеть (УК-7.В3): принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности	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	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	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	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	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

КАРТА

обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Прикладная физическая культураКод, направление подготовки/специальность 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 Экземпляро в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта ЭБС (+/-)
1	2	3	4	5	6
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: http://www.biblio-online.ru/bcode/389557	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: https://urait.ru/bcode/447152 (дата обращения: 30.11.2019).	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: https://urait.ru/bcode/444017 (дата обращения: 30.11.2019).	ЭР*	150	100	+

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

_____ на 20__ - - 20__ учебный год

С учётом развития науки, практики, технологий и социальной сферы, а также результатов мониторинга потребностей работодателей, в рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

№	Вид дополнений/изменений	Содержание дополнений/изменений, вносимых в рабочую программу

Дополнения и изменения внес:

(должность, ученое звание, степень) (подпись) (И.О. Фамилия)

Дополнения (изменения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры _____ . (наименование кафедры)