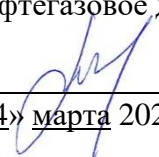


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Филиал ТИУ в г. Сургуте

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
Нефтегазовое дело



Р.Д. Татлыев
«14» марта 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Прикладная физическая культура
специальность: 21.05.06 «Нефтегазовая техника и технологии»
специализация: Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых
месторождений
форма обучения: очная, заочная

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры естественно-научных и гуманитарных дисциплин
Протокол № 5 от 14 марта 2024 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель 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; сформировать понимание практических основ прикладной физической культуры и здорового образа жизни; сформировать понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в подготовке к профессиональной деятельности; сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и спорту; выработать систему практических умений и навыков в области прикладной физической культуры.

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

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
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 З1: роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества
		Уметь У1: использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни
		Владеть В1: современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Знать З2: способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения
		Уметь У2: оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки
		Владеть В2: техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической 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 З3: средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		Уметь 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
		Владеть В3: принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности

4.

Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Контроль	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8
Очная	1/2	-	68	-	-	-	Зачёт
Очная	2/3	-	68	-	-	-	Зачёт
Очная	2/4	-	64	-	-	-	Зачёт
Очная	3/5	-	64	-	6	-	Зачёт

Очная	3/6	-	48	-	10	-	Зачёт
Заочная	2/3	-	10	-	314	4	Зачёт

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.	Контрольный норматив № 1 Комплекс упражнений № 1 Тетрадь для методико-практических работ
2	2	Базовые упражнения атлетической гимнастики	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3	Контрольный норматив № 2 Тетрадь для методико-практических работ
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.	Контрольный норматив № 3 Комплекс упражнений № 2 Тетрадь для методико-практических работ
4	4	Основные методы исследования функционального состояния на занятиях прикладной физической культурой	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 4 Тетрадь для методико-практических работ
5	5	Атлетическая гимнастика в развитии физических качеств	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3	Контрольный норматив № 5 Комплекс упражнений № 3 Тетрадь для методико-практических работ
6	6	Основы методики составления индивидуальных оздоровительных программ	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 6 Тетрадь для методико-практических работ
Итого за 2 семестр:			-	68	-	-	68		
3 семестр									
1	1	Понятие силы, ее разновидности и	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 1

		средства развития							Комплекс упражнений № 4 Тетрадь для методико-практических работ
2	2	Базовые упражнения атлетической гимнастики	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3	Контрольный норматив № 2 Тетрадь для методико-практических работ
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.	Контрольный норматив № 3 Комплекс упражнений № 5 Тетрадь для методико-практических работ
4	4	Основные методы исследования функционального состояния на занятиях прикладной физической культурой	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 4 Тетрадь для методико-практических работ
5	5	Атлетическая гимнастика в развитии физических качеств	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3	Контрольный норматив № 5 Тетрадь для методико-практических работ
6	6	Основы методики составления индивидуальных оздоровительных программ	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 6 Комплекс упражнений № 6 Тетрадь для методико-практических работ
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.	Контрольный норматив № 1 Комплекс упражнений № 7 Тетрадь для методико-практических работ
2	2	Базовые упражнения атлетической гимнастики	-	10	-	-	10	УК-7.2. УК-7.3	Контрольный норматив № 2 Тетрадь для методико-практических работ
3	3	Круговая тренировка в комплексном повышении физической подготовленности (в том числе и средствами	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 3 Комплекс упражнений № 8 Тетрадь для методико-практических работ

		игровых видов спорта)							
4	4	Основные методы исследования функционального состояния на занятиях прикладной физической культурой	-	11	-	-	11	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 4 Тетрадь для методико-практических работ
5	5	Атлетическая гимнастика в развитии физических качеств	-	11	-	-	11	УК-7.2. УК-7.3	Контрольный норматив № 5 Тетрадь для методико-практических работ
6	6	Основы методики составления индивидуальных оздоровительных программ	-	11	-	-	11	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 6 Комплекс упражнений № 9 Тетрадь для методико-практических работ
Итого за 4 семестр:			-	64	-	-	64		
5 семестр									
1	1	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	-	11	-	1	12	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 1 Тетрадь для методико-практических работ
2	2	Базовые упражнения атлетической гимнастики	-	10	-	1	11	УК-7.2. УК-7.3	Контрольный норматив № 2 Комплекс упражнений № 10 Тетрадь для методико-практических работ
3	3	Круговая тренировка в комплексном повышении физической подготовленности (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	11	-	1	12	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 3 Комплекс упражнений № 11 Тетрадь для методико-практических работ
4	4	Основные методы исследования функционального состояния на занятиях прикладной физической культурой	-	11	-	1	12	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 4 Тетрадь для методико-практических работ
5	5	Атлетическая гимнастика в развитии физических качеств	-	10	-	1	11	УК-7.2. УК-7.3	Контрольный норматив № 5 Тетрадь для методико-практических работ
6	6	Основы методики составления индивидуальных	-	11	-	1	12	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 6 Комплекс

		оздоровительных программ							упражнений № 12 Тетрадь для методико-практических работ
Итого за 5 семестр:			-	64	-	6	70		
6 семестр									
1	1	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	-	8	-	1	9	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 1 Тетрадь для методико-практических работ
2	2	Базовые упражнения атлетической гимнастики	-	8	-	1	9	УК-7.2. УК-7.3	Контрольный норматив № 2 Комплекс упражнений № 13 Тетрадь для методико-практических работ
3	3	Круговая тренировка в комплексном повышении физической подготовленности (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	8	-	1	9	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 3 Комплекс упражнений № 14 Тетрадь для методико-практических работ
4	4	Основные методы исследования функционального состояния на занятиях прикладной физической культурой	-	8	-	3	11	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 4 Тетрадь для методико-практических работ
5	5	Атлетическая гимнастика в развитии физических качеств	-	8	-	1	9	УК-7.2. УК-7.3	Контрольный норматив № 5 Тетрадь для методико-практических работ
6	6	Основы методики составления индивидуальных оздоровительных программ	-	8	-	3	11	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 6 Комплекс упражнений № 15 Тетрадь для методико-практических работ
Итого за 6 семестр:			-	48	-	10	58		
Итого:			-	312	-	16	328		

- заочная форма обучения (ЗФО)

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
3 семестр									

1	1	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	-	1	-	51	52	УК-7.2. УК-7.3.	Методико-практическая работа №1
2	2	Базовые упражнения атлетической гимнастики	-	1	-	51	52	УК-7.2. УК-7.3.	Методико-практическая работа №2
3	3	Круговая тренировка в комплексном повышении физической подготовленности (в том числе и средствами игровых видов спорта)	-	2	-	53	55	УК-7.2. УК-7.3.	Методико-практическая работа №2
4	4	Основные методы исследования функционального состояния на занятиях прикладной физической культурой	-	2	-	53	55	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Методико-практическая работа №3
5	5	Атлетическая гимнастика в развитии физических качеств	-	2	-	53	55	УК-7.2. УК-7.3.	Методико-практическая работа №4
6	6	Основы методики составления индивидуальных оздоровительных программ	-	2	-	53	55	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Методико-практическая работа №5
Зачет (контроль)			-	-	-	4	4	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Комплект вопросов к зачету
Итого:			-	10	-	314+4	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	ЗФО	
1	2	3	4	5
2 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 2 семестр:		68	-	
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

				тельной 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.
		5	-	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	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	3	-	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 5 семестр:		64	-	
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
		2	-	Ведение дневника самоконтроля
		3	-	Использование средств игровых видов спорта в программе круговой тренировки
4	4	4	-	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)
		4	-	Применение различных методов самоконтроля функционального со-

				стояния 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	8	-	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью
Итого за 6 семестр:		48	-	
Итого:		312	10	

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	ЗФО		
1	2	3	4	5	6
		2-6 сем	3 сем		
1	1	2	51	Упражнения для развития силы.	Оформление тетради для методико-практических работ. Составление комплексов упражнений Выполнение методико-практической работы (ЗФО)
2	2	2	51	Комплексы упражнений различной направленности	Оформление тетради для методико-практических работ. Составление комплексов упражнений Выполнение методико-практической работы (ЗФО)
3	3	2	53	Ведение дневника самоконтроля	Оформление тетради для методико-практических работ. Составление комплексов упражнений Выполнение методико-практической работы (ЗФО)
4	4	4	53	Применение различных методов самоконтроля функционального состояния организма на занятиях по прикладной физической культуре	Оформление тетради для методико-практических работ. Составление комплексов упражнений Выполнение методико-практической работы (ЗФО)
5	5	2	53	Атлетическая гимнастика в развитии различных физических качеств	Оформление тетради для методико-практических работ. Составление комплексов упражнений Выполнение методико-практической работы (ЗФО)
6	6	4	53	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	Оформление тетради для методико-практических работ. Составление комплексов упражнений Выполнение методико-практической работы (ЗФО)
Итого:		16	314		

5.2.3. Преподавание дисциплины 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 №1 для развития силы в условиях тренажерного зала	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача контрольного норматива №1*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №2*	0-5
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений №2 (из атлетической гимнастики) для развития грудных мышц	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача контрольного норматива №3*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №4*	0-5
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений №3 (из атлетической гимнастики) для развития мышц спины	0-10
2	Оформление и защита тетради для методико-практических работ	0-20
3	Сдача контрольного норматива №5*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №6*	0-5
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 №4 для развития силы в домашних условиях	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача контрольного норматива №1*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №2*	0-5
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30

2 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений №5 (из атлетической гимнастики) для развития мышц ног	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача контрольного норматива №3*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №4*	0-5
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений №6 для производственной гимнастики	0-10
2	Оформление и защита тетради для методико-практических работ	0-20
3	Сдача контрольного норматива №5*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №6*	0-5
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 №7 для развития силы в условиях открытой спортивной площадки	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача контрольного норматива №1*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №2*	0-5
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений №8 (из атлетической гимнастики) для развития мышц пресса	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача контрольного норматива №3*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №4*	0-5
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений №9 для утренней гимнастики	0-10
2	Оформление и защита тетради для методико-практических работ	0-20
3	Сдача контрольного норматива №5*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №6*	0-5
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 №10 для профилактики нарушений осанки и их коррекции	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10

3	Сдача контрольного норматива №1*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №2*	0-5
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений №11 для профилактики зрительного утомления	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача контрольного норматива №3*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №4*	0-5
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений №12 для развития координационных способностей	0-10
2	Оформление и защита тетради для методико-практических работ	0-20
3	Сдача контрольного норматива №5*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №6*	0-5
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 №13 для профилактики умственного и физического утомления	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача контрольного норматива №1*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №2*	0-5
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений №14 (обще-развивающих упражнений на открытом воздухе)	0-10
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10
3	Сдача контрольного норматива №3*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №4*	0-5
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений №15 для коррекции фигуры	0-10
2	Оформление и защита тетради для методико-практических работ	0-20
3	Сдача контрольного норматива №5*	0-5
4	Сдача контрольного норматива №6*	0-5
ИТОГО: за третью текущую аттестацию		0-40
ВСЕГО		0-100

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

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

Таблица 8.2

3 семестр

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
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

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 №1 для развития силы в условиях тренажерного зала	0-20
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №1	0-5
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №2	0-5
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений №2 (из атлетической гимнастики) для развития грудных мышц	0-20
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №3	0-5
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №4	0-5
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений №3 (из атлетической гимнастики) для развития мышц спины	0-20
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №5	0-5
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №6	0-5
ИТОГО: за третью текущую аттестацию		0-40
ВСЕГО		0-100

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений №4 для развития силы в домашних условиях	0-20
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №1	0-5
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №2	0-5
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений №5 (из атлетической гимнастики) для развития мышц ног	0-20
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №3	0-5
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №4	0-5
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений №6 для производственной гимнастики	0-20
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №5	0-5
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №6	0-5
4	Подготовка и защита реферата на избранную тему в области общей физической подготовки	0-10
ИТОГО: за третью текущую аттестацию		0-40
ВСЕГО		0-100

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений №7 для развития силы в условиях открытой спортивной площадки	0-20
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №1	0-5
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №2	0-5
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений №8 (из атлетической гимнастики) для развития мышц пресса	0-20
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №3	0-5
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №4	0-5
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений №9 для утренней гимнастики	0-20
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №5	0-5
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №6	0-5
4	Подготовка и защита реферата на избранную тему в области общей физической подготовки	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 №10 для профилактики нарушений осанки и их коррекции	0-20
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №1	0-5
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №2	0-5
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений №11 для профилактики зрительного утомления	0-20
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №3	0-5
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №4	0-5
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений №12 для развития координационных способностей	0-20
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №5	0-5
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №6	0-5
4	Подготовка и защита реферата на избранную тему в области общей физической подготовки	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 №13 для профилактики умственного и физического утомления	0-20
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №1	0-5
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №2	0-5
ИТОГО: за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений №14 (общеразвивающих упражнений на открытом воздухе)	0-20
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №3	0-5
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №4	0-5
ИТОГО: за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		
1	Составление комплекса упражнений №15 для коррекции фигуры	0-20
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №5	0-5
3	Сдача адаптированного контрольного норматива №6	0-5
4	Подготовка и защита реферата на избранную тему в области общей физической подготовки	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 заочной формы обучения представлена в таблице 8.4.

3 семестр

Таблица 8.4.

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
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

*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

- Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>
- Цифровой образовательный ресурс – библиотечная система IPR SMART — <https://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Консультант студента» www.studentlibrary.ru
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
- Образовательная платформа ЮРАЙТ www.urait.ru
- Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ)
- Библиотеки нефтяных вузов России:
- Электронная нефтегазовая библиотека РГУ нефти и газа им. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>
- Электронная библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета <http://bibl.rusoil.net/>
- Библиотечно-информационный комплекс Ухтинского государственного технического университета УГТУ <http://lib.ugtu.net/books>

- Электронная справочная система нормативно-технической документации «Технорматив»
- ВФСК «ГТО» - Режим доступа: <http://www.gto-normy.ru>
- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования» - Режим доступа: <http://fgosvo.ru> (дата обращения: 13.03.2024)
- FISU (International University Sports Federation) - Режим доступа <http://www.fisu.net>
- Министерство спорта РФ - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>
- Российский студенческий спортивный союз - Режим доступа: <http://studsport.ru/>
- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - Режим доступа: <http://studsport.ru/>

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

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Microsoft Windows.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

Обеспеченность материально-технических условий реализации ОПОП ВО

№ 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	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	Прикладная физическая культура	Тренажерный зал для проведения занятий семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. 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., гимнастическая скамейка - 4 шт., велотренажер – 8 шт., штанга – 6 шт., гриф для штанги – 2 шт., штанга с изогнутым грифом – 2 шт., секундомер -1 шт., скакалка – 3 шт., рулетка 5м – 1 шт., электронные весы – 1 шт.	628404, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, г. Сургут, Набережный проспект, 37, Тренажерный зал ФОК «Нефтяник» ПАО «Сургутнефтегаз»
		Помещение для самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду. Учебная мебель: столы, стулья, доска аудиторная. Компьютер в комплекте – 5 шт.	628404, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, г. Сургут, ул. Энтузиастов, д. 38 аудитория №410, 4 этаж
		Помещение для самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к сети «Интернет» и	628404, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-

		обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду. Учебная мебель: столы, стулья, компьютер в комплекте – 3 шт.	Югра, г. Сургут, ул. Энтузиастов, д. 38 аудитория №301, 3 этаж
--	--	--	---

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям и организации самостоятельной работы обучающихся (в наличии).

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

Дисциплина Прикладная физическая культура
 Специальность 21.05.06 Нефтегазовая техника и технологии
 Специализация Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			менее 61	62-75	76-90	91 и более
УК-7	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать З1: 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 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 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 современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта,	Знать З2: способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их	Не знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их	Поверхностно знает отдельные способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической	Хорошо знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их	В совершенстве знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической

туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	повышения	повышения	подготовленности и их повышения	повышения	подготовленности и их повышения
	Уметь 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 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 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать З3: средства и методы физической культуры и спорта, использующиеся для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Не знает средства и методы физической культуры и спорта, использующиеся 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, использующихся для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знает средства и методы физической культуры и спорта, использующиеся для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	В совершенстве знает средства и методы физической культуры и спорта, использующиеся для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

		<p>Уметь 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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>
		<p>Владеть В3: 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>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 Прикладная физическая культура

Специальность 21.05.06 Нефтегазовая техника и технологии

Специализация Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

№ 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: http://www.biblio-online.ru/bcode/389557	Электронный вариант	30	100	+ http://www.biblio-online.ru/
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	Электронный вариант	30	100	+ https://urait.ru/
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	Электронный вариант	30	100	+ https://urait.ru/

**Дополнения и изменения
к рабочей программе дисциплины**

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)

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____.

Заведующий кафедрой _____ И.О. Фамилия. _

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой/

Руководитель образовательной программы _____ И.О. Фамилия. _

« ____ » _____ 20__ г.