

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.06.2026 11:14:20  
Уникальный программный ключ:  
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: **Прикладная физическая культура**

направление: **23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов**

направленность (профиль): **Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования (нефтегазодобыча)**

форма обучения: **заочная**

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании Высшей школы ФК и С

Протокол № 1 от 20 марта 2026 г.

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины - формирование у обучающихся физической подготовленности через использования разнообразных средств спортивной направленности для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании;
- совершенствовать физические качества, обеспечивающие повышение резервных возможностей организма
- формировать профессионально-прикладные двигательные умения и навыки
- формировать основы для проявления творчества в организации здорового образа жизни в социальной и профессиональной реализации

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту части Блока 1 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания:

- основ и принципов физической культуры и спорта
- индивидуальный уровень физической подготовленности

умения:

- использовать средства физической культуры и спорта в совершенствовании своей физической формы
- осуществлять подбор физических упражнений для составления индивидуального комплекса упражнений

владения:

- техникой выполнения тестовых физических упражнений
- навыком планирования индивидуального тренировочного режима

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

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) основы и правила построения тренировочного процесса
		Уметь (У1) планировать систему индивидуальной тренировки
		Владеть (В1) техникой построения индивидуального тренировочного комплекса
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Знать (З2) нормативы комплекса ГТО в своей возрастной ступени
		Уметь (У2) использовать физические упражнения и разнообразные средства для формирования индивидуальных физических качеств
		Владеть (В2) спортивно-туристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры в освоении комплекса ГТО
УК-7.3 Использует средства и	Знать (З3) зоны тренировочного режима	

	методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Уметь (У3) построить рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств.
		Владеть (В3) техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных устройств

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов, предполагает выбор физкультурно-спортивной деятельности:

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Контроль, час	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗФО	2/3	0	10	0	314	4	Зачёт
Всего, часов:	-	0	10	0	314	4	-

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Структура дисциплины

- заочная форма обучения (ЗФО)

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
<b>3 семестр</b>									
1	1	Волейбол	0	2	0	78	80	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	Подготовка к тестированию (Приложение 3)
2	2	Баскетбол	0	2	0	78	80	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	
3	3	Фитнес	0	2	0	78	80	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	
4	4	Легкая атлетика	0	4	0	80	84	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	
5	Контроль		0	0	0	4	4		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>318</b>	<b>328</b>		

- очная форма обучения (ОФО) не реализуется

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО) не реализуется

## 5.2. Содержание дисциплины.

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

#### Виды физкультурно-спортивной деятельности

Таблица 5.2.1

№ раздела	№ темы	Виды спортивной деятельности			
		1. Волейбол	2. Баскетбол	2. Фитнес - аэробика	4. Легкая атлетика
1	2	3	4	3	4
<b>3 семестр</b>					
1-6	1	Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационных качеств и меткости. Обучение передач мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 8 упражнений. Медитация.	Вводное занятие Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность. Эстафета с этапами на меткость.
1-6	2	Развитие координационных качеств. Повторение приема снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике прыжка в длину, с места. Многоскоки. Контрольное испытание прыжок в длину. Эстафеты с прыжковыми этапами через препятствия.
1-6	3	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение нижней прямой подачи. Учебная игра	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия. Учебная игра.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики Стэп-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность и точность. Контрольный бросок на результат. Эстафета с этапами на точность попадания в беге.
1-6	4	Развитие координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 5,3,4 и 6,2,3, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам владения мячом. Учебная игра.	Развитие двигательного-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Медитация.	Развитие скоростного качества. Обучение технике низкого старта, финиша, постановка дыхания в беге на 100 м. Контрольный забег на 100 м. Эстафета с вязкой узлов с туристским снаряжением
1-6	5	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 1,2,3. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом в парах. Учебная игра.	Развитие двигательного-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 16 упражнений. Медитация.	Развитие скоростного качества. Обучение технике высоко страта, рывка на финише в беге на 300 м., Контрольный забег на 300 м. Игра.
1-6	6	Развитие двигательного-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 6,3,2 и 6,3,4, стоя спиной к цели. Учебная игра.	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и меткости. Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 18 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Командная эстафета с туристским снаряжением
1-6	7	Развитие силы и точности движений. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и координации. Обучение тактическим приемам взаимодействия. Учебная игра.	Развитие силы. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 20 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета с туристским снаряжением на вязку узлов.
1-6	8	Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра.	Развитие скорости. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 22 упражнений. Медитация.	Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Контрольное отжимание. Эстафета с туристским снаряжением, с карабинами.
1-6	9	Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение передачам двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций. Пилатес.	Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. правила проведения подтягивания. Контроль. Игры.
1-6	10	Развитие силовых способностей. Повторение прямого нападающего удара. Эстафеты.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 8 станций. Пилатес.	Развитие силового качества. Обучение технике приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Эстафета с туристским снаряжением на вязку узлов.
1-6	11	Развитие силы и координации. Повторение одиночного блокирования. Повторение нападающего удара. Игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Игра.	Развитие гибкости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций. Пилатес.	Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Эстафета на прыжки через препятствия, по «кочкам»
1-6	12	Развитие точности движений и силы. Повторение верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты.	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение передачи мяча одной рукой	Развитие силовой выносливости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср.

			(в статическом положении). Учебная игра..	станций. Пилатес.	дистанцию. Контрольные забеги на 500/1000, с использованием туристского снаряжения.
1-6	13	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение блокированию двумя игроками. Учебная игра.	Развитие координационных способностей. Обучение передачи одной рукой в динамическом положении. Учебная игра.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Пилатес.	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Забеги с преодолением препятствий в туристском снаряжении
1-6	14	Развитие скорости реакции. Обучение постановки блока. Учебная игра.	Развитие силовых способностей. Обучение передач мяча с ударом о пол. Учебная игра.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 16 станций. Пилатес.	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м.
1-6	15	Развитие силовых способностей. Разыгрывание мяча в тройках. Учебная игра..	Развитие координационных способностей. Обучение передач мяча в парах в динамическом положении. Учебная игра.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 18 станций. Пилатес.	Развитие координации. Обучение бегу со сменой направлений. Бег по контрольным точкам, по туристскому маршруту.
1-6	16	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение подачам мяча через сетку. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие меткости. Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 20 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие меткости. Метание мяча на точность попадания. Эстафета с туристским снаряжением, на точность броска и фиксации веревки. Подготовка к сдаче нормативов.
	17	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>			

## 5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

**Лекционные занятия** - лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

### Практические занятия ЗФО

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
1	2	3	4
<b>3 семестр</b>			
1	1	2	Развитие двигательных способностей. Обучение технике перемещений по волейбольной площадке, технике верхней прямой подачи, на точность. Учебная игра, правила игры.
2	2	2	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по баскетбольной площадке. Обучение передач мяча на месте и в парах. Правила игры.
3	3	2	Развитие двигательных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах. Связка из 6 элементов.
4	4	4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, прыгучести.
<b>Итого:</b>		<b>10</b>	

### Практические занятия ОФО

Практические занятия ОФО учебным планом не предусмотрены

### Практические занятия ОЗФО

Практические занятия ОЗФО учебным планом не предусмотрены

### Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

## Самостоятельная работа студента ЗФО

Таблица 5.2.3.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия	Вид СРС
1	2	3	4	5
<b>3 семестр</b>				
1	1	76	Правила игры в волейбол. Техника безопасности в волейболе, оказание неотложной помощи	Подготовка к практическим занятиям Изучение теоретического материала
2	2	76	Правила игры в баскетбол. Техника безопасности в баскетболе, оказание неотложной помощи.	
3	3	76	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
4	4	86	Техника безопасности в легкой атлетике. Гигиенические требования при выполнении физических упражнений. Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.	
5	Контроль:	4		
<b>Итого:</b>		<b>318</b>		

## Самостоятельная работа студента ОФО

Самостоятельная работа студента ОФО учебным планом не предусмотрена

## Самостоятельная работа студента ОЗФО

Самостоятельная работа студента ОЗФО учебным планом не предусмотрена

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровая и соревновательная
- командная
- личностно-ориентированная

## 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 заочной формы обучения, представлена в таблице 8.2.1

Таблица 8.2

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	Тест	0...100
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>0...100</b>

## 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 <https://jirbis.tyuiu.ru>
- Цифровой образовательный ресурс – библиотечная система IPR SMART — <https://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
- Образовательная платформа ЮРАЙТ [www.urait.ru](http://www.urait.ru)
- Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ).

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

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. 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

№ 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	2	3	4

1	Прикладная физическая культура, раздел «Легкая атлетика»	<p><u>Практические занятия:</u> Спортивный зал (улица) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u> - скамейки гимнастические 3,5 м – 4 - скоростной барьер -12 - секундомер – 1 - лестница тренировочная – 5 - ядро для толкания – 2 - шведская стенка -18 - мяч набивной 3кг - 5 - мяч набивной 6 кг – 5 - часы спортивные – 8 - барьеры – 5 - лестница тренировочная – 5 - секундомер электронный - 4 - стенка гимнастическая с турником – 3 - звуковая система оповещения при пожаре-1</p>	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)
		<p><u>Оснащенность:</u> - гимнастические маты - 8 - скакалки - 20 - гантели - 20 - скамейки гимнастические - 10 - мяч набивной - 15 - фишки - 20 - коврики для фитнеса - 10 - степ-платформа - 20 - гимнастическая стенка – 10 - флажки - 10 - перекладина - 4 - координационная лестница – 3 - теннисные мячи - 20 - звуковая система оповещения при пожаре - 1</p>	625039, г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, д. 38 (Спортивный зал)
		<p><u>Оснащенность:</u> - гимнастические маты - 8 - скакалки - 20 - гантели - 20 - скамейки гимнастические - 2 - мяч набивной - 5 - фишки - 20 - коврики для фитнеса - 10 - степ-платформа - 20 - гимнастическая стенка - 8 - флажки - 10 - перекладина - 2 - звуковая система оповещения при пожаре - 1</p>	625039, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д. 72 (Спортивный зал)
	Прикладная физическая культура, раздел «Баскетбол»	<p><u>Практические занятия:</u> Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u> - баскетбольные мячи - 25 - щит баскетбольный - 4 - скамейки гимнастические 3,5 м - 4 - стойка баскетбольная - 2 - электронное табло -1 - корзина для мячей – 2 - компрессор спортивный – 1 - кольцо б/б тренировочное – 4 - трибуна 5 м – 2 - трибуна 7 м – 2 - звуковая система оповещения при пожаре-1.</p>	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)
		<p><u>Практические занятия:</u> Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p>	625039, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д. 72 (Спортивный зал)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- баскетбольные мячи - 15</li> <li>- баскетбольные щиты с кольцами - 10</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- мяч набивной - 6</li> <li>- фишки - 20</li> <li>- электронное табло – 1</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>	
Прикладная физическая культура, раздел «Волейбол»	<p><u>Практические занятия:</u> Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольные мячи-18</li> <li>- электронное табло -1</li> <li>- судейская вышка волейбольная -2</li> <li>- антенна - 1</li> <li>- компрессор спортивный - 1</li> <li>- тележка для мячей - 2</li> <li>- стойка волейбольная – 2</li> <li>- сетка волейбольная – 1</li> <li>- шведская стенка – 18</li> <li>- мяч набивной 3 кг - 5</li> <li>- мяч набивной 6 кг – 5</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре -1</li> </ul>	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)
	<p><u>Практические занятия:</u> Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольные мячи - 16</li> <li>- гимнастические маты - 8</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- мяч набивной - 10</li> <li>- антенны - 2</li> <li>- фишки - 20</li> <li>- коврики для фитнеса - 10</li> <li>- гимнастическая стенка - 10</li> <li>- судейская вышка волейбольная - 1</li> <li>- флажки - 10</li> <li>- электронное табло - 1</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>	625039, г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, д. 38 (Спортивный зал)
	<p><u>Практические занятия:</u> Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольные мячи - 10</li> <li>- гимнастические маты - 6</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- антенны - 2</li> <li>- фишки - 40</li> <li>- коврики для фитнеса - 10</li> <li>- гимнастическая стенка - 6</li> <li>- флажки - 10</li> <li>- электронное табло - 1</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>	625039, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д. 72  (Спортивный зал)
	<p><u>Практические занятия:</u> Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теннисный стол - 5</li> <li>- теннисные мячи - 10</li> <li>- теннисные ракетки - 12 \</li> <li>- скакалки - 10</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>	625039, г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, д. 38 (Спортивный зал)
	<p><u>Практические занятия:</u></p>	625039, г. Тюмень,

	<p>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теннисный стол - 5</li> <li>- теннисные мячи - 10</li> <li>- теннисные ракетки - 12</li> <li>- скакалки - 10</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>	ул. Мельникайте, д. 72 (Спортивный зал)
Прикладная физическая культура, раздел «Лыжная подготовка»	<p><u>Практические занятия:</u> на улице</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лыжи, палки, ботинки (комплект) – 30 пар</li> <li>- секундомер</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре-1</li> </ul>	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (прилегающий сквер)
Прикладная физическая культура, раздел «Силовой фитнес с элементами гиревого спорта и бокса»	<p><u>Практические занятия:</u></p> <p>Спортивный (тренажерный зал) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тренажер для спины – 1</li> <li>- тренажер супержим – 1</li> <li>- тренажер «Тяга» универсальный – 1</li> <li>- турник-брусья - 3</li> <li>- гири 16 кг – 6,</li> <li>- гриф 25 кг -1</li> <li>- табло для гиревого спорта – 1</li> <li>- гири 32 кг - 12</li> <li>- скамья под штангу "HouseFit HG-2094" - 1</li> <li>- стойка для приседаний со штангой - 1</li> <li>- весы напольные Cas -1</li> <li>- турник - брусья – 3</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре-1</li> </ul>	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)
	<p><u>Практические занятия:</u></p> <p>Спортивный зал (тренажерный зал) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- многофункциональный тренажер - 2</li> <li>- тренажеры - 18</li> <li>- помост - 1</li> <li>- гири - 20</li> <li>- гимнастические маты - 8</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- гантели - 20</li> <li>- штанга - 2</li> <li>- изогнутый гриф - 2</li> <li>- перекладина - 4</li> <li>- мяч набивной - 15</li> <li>- коврики для фитнеса – 10</li> <li>- гимнастическая стенка - 10</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>	625039, г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, д. 38 (Спортивный зал)
	<p><u>Практические занятия:</u></p> <p>Спортивный зал (тренажерный зал) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тренажеры - 4</li> <li>- гири - 2</li> <li>- гимнастические маты - 8</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- гантели - 20</li> <li>- штанга - 1</li> <li>- перекладина - 2</li> <li>- мяч набивной - 15</li> </ul>	625039, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д. 72 (Спортивный зал)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- коврики для фитнеса - 10</li> <li>- гимнастическая стенка - 6</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>	
Прикладная физическая культура, раздел «Фитнес-аэробика»	<p><u>Практические занятия:</u> Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обруч массажный – 7</li> <li>- гантели 0,5 кг – 4</li> <li>- гантели 1 кг – 6</li> <li>- гантели сборные - 6</li> <li>- гантели 3 кг – 4</li> <li>- гимнастический коврик – 10</li> <li>- степ доска-платформа – 13</li> <li>- гимнастическая палка с экспандерами – 10</li> <li>- фитбол – 8</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)
	<p><u>Практические занятия:</u> Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- степ-платформа-28</li> <li>- коврики для фитнеса - 20</li> <li>- мяч для фитнеса - 2</li> <li>- гимнастические обручи - 6</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- гантели - 20</li> <li>- скамейки гимнастические - 10</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>	625039, г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, д. 38 (Спортивный зал)
	<p><u>Практические занятия:</u> Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- степ-платформа - 20</li> <li>- коврики для фитнеса - 20</li> <li>- мяч для фитнеса - 16</li> <li>- гимнастические обручи - 6</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- гантели - 20</li> <li>- скамейки гимнастические - 10</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>	625039, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д. 72 (Спортивный зал)
Прикладная физическая культура, раздел «Плавание»	<p><u>Практические занятия:</u> Бассейн для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p>	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 2 к.5 (СК «Зодчий»)
Прикладная физическая культура, раздел «Шашки-шахматы»	<p><u>Практические занятия:</u> Учебная аудитория для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шахматный стол – 5 шт</li> <li>- шахматы «Демонстрационные» настенные -1 шт</li> </ul>	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)
	<p><u>Практические занятия:</u> Учебная аудитория для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- доска шахматная - 6</li> <li>- шахматные фигуры – 6 наборов</li> <li>- доска для шашек - 6</li> <li>- шашки - 6 наборов</li> </ul>	625000, г. Тюмень, ул. Володарского, д. 38, (Кабинет 313)

	- учебная мебель: столы, стулья. Моноблок - 1 шт., проектор - 1 шт., проекционный экран - 1 шт., звуковая система оповещения при пожаре-1.	
Прикладная физическая культура, раздел «Дартс»	<u>Практические занятия:</u> Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. <u>Оснащенность:</u> Мишень- дартс – 7 шт Дротики по 3 шт – 8 наборов	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)
Прикладная физическая культура, раздел «Скандинавская ходьба»	<u>Практические занятия:</u> улица <u>Оснащенность:</u> Палки для скандинавской ходьбы – 30 пар	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4
Прикладная физическая культура, раздел «Нейрофитнес»	<u>Практические занятия:</u> 357 аудитория для настольных игр <u>Оснащенность:</u> - настольный хоккей – 5 шт - настольных футбол – 5 шт - компьютер, системный блок, клавиатура, компьютерная мышь (комплект) – 1 шт - Стол – 1 шт - Парты – 15 шт - Стулья – 31 шт	625000, г. Тюмень, ул. Володарского, д. 38, (Кабинет 357)

## 11. Методические указания по организации СРС

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

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры в выбранном виде спорта, овладевают техникой выполнения физических упражнений, приобретают знания в области спортизированной воспитания, получают практические навыки по формированию специальных физических качеств. Спортивно-соревновательный формат проведения занятий, формирует прикладные навыки конкурентной борьбы, учит выносливости, настойчивости, рациональному поиску решений, логике, стратегии корпоративного мышления, поиску интерактивных форм самостоятельных занятий, использованию цифровых устройств для самонаблюдения, при использовании физических нагрузок.

На занятиях активно внедряются здоровьесберегающие технологии, обучающиеся должны иметь спортивную форму, обувь, соблюдать правила гигиены и техники безопасности. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебных материалах.

1. Шуршилина Е.А. и др. Баскетбол как средство физического воспитания студентов. Учебное пособие / Составители: Шуршилина Е.А., Хромина С.И., Трушик О.М., Тимканов Р.Р., Рютин С.Г., Берсенев Н.Г., Лысков В.В. – Тюмень: ТИУ, 2025. – 113 с. – Текст: непосредственный;

2. Волейбол в вузе / сост. Т.С. Кланюк, М.Н., С.И. Хромина, М.Н. Артамонова, И.А. Смирнова, А.Ю. Ермаков; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2025. – 150 с. – Текст: непосредственный;

3. Экология здоровья / сост. С.И. Хромина, Ю.Н. Низамутдинова, А.Н. Созонова, О.А. Драгич, М.Г. Шаргина, А.А. Бабина; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2025. – 167 с. – Текст: непосредственный;

4. Основы фитнеса / сост. А.Н. Созонова, М.Г. Шаргина, С.И. Хромина, М.Ю. Решонова, Н.А. Батыршина Ю.А. Попкова, А.С. Ильина; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2023. – 115 с. – Текст: непосредственный;

5. Скандинавская ходьба / сост. А.Н. Созонова, С.И. Хромина, В.А. Ластовляк, М.В. Ожиганова, Т.С. Сыс; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2024. – 164 с. – Текст: непосредственный;

6. Подвижные игры в физическом воспитании студентов вуза : учебное пособие / ТИУ ; сост.: А.Н. Созонова [и др.]. – Тюмень : ТИУ, 2026 – 150 с. – Текст : непосредственный

### **11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся, заключается в теоретической подготовке тем, предусмотренных разделами программы, по видам физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с использованием облачных сервисов, ресурсов электронных хранилищ и библиотек.

К изучению предлагается теоретический материал:

- правила судейства соревнований;
- правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- оказание доврачебной помощи при травмах;
- методика дозирования физических нагрузок;
- самоконтроль при проведении самостоятельных занятий;
- основы здорового образа жизни.

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

Дисциплина: **Прикладная физическая культура**

Направление подготовки: **23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов**

Направленность (профиль): **Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования (нефтегазодобыча)**

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
УК-7	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (З1) основы и правила построения тренировочного процесса	Не знает основ и правил построения тренировочного процесса	Не уверенно знает основы и правила построения тренировочного процесса	Демонстрирует хорошие знания основ и правил построения тренировочного процесса	Демонстрирует отличные знания основ и правил построения тренировочного процесса
		Уметь (У1) планировать систему индивидуальной тренировки	Не умеет планировать систему индивидуальной тренировки	Умеет планировать систему индивидуальной тренировки	Планирует систему индивидуальной тренировки	Уверенно планирует систему индивидуальной тренировки
		Владеть (В1) техникой построения индивидуального тренировочного комплекса	Не владеет техникой построения индивидуального тренировочного комплекса	Не уверенно владеет техникой построения индивидуального тренировочного комплекса	Владеет техникой построения индивидуального тренировочного комплекса	Уверенно владеет техникой построения индивидуального тренировочного комплекса
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Знать (З2) нормативы комплекса ГТО в своей возрастной ступени	Демонстрирует отсутствие знаний о нормативных результатах комплекса ГТО в своей возрастной ступени	Демонстрирует частичные знания о нормативных результатах комплекса ГТО в своей возрастной ступени	Демонстрирует хорошие знания о нормативных результатах комплекса ГТО в своей возрастной ступени	Демонстрирует отличные знания о нормативных результатах комплекса ГТО в своей возрастной ступени
		Уметь (У2) использовать физические упражнения и разнообразные средства для формирования индивидуальных физических качеств	Не умеет использовать физические упражнения и разнообразные средства для формирования индивидуальных физических качеств	Умеет использовать физические упражнения и разнообразные средства для формирования индивидуальных физических качеств	Хорошо умеет использовать физические упражнения и разнообразные средства для формирования индивидуальных физических качеств	Отлично умеет использовать физические упражнения и разнообразные средства для формирования индивидуальных физических качеств

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Владеть (В2) спортивно-туристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры в освоении комплекса ГТО	Не владеет спортивно-туристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры в освоении комплекса ГТО	Владеет спортивно-туристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры, но не осваивает комплекс ГТО	Хорошо владеет спортивно-туристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры в освоении комплекса ГТО	Отлично владеет спортивно-туристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры в освоении комплекса ГТО
		Знать (З3) зоны тренировочного режима	Не знает зоны тренировочного режима	Знает зоны тренировочного режима	Знает зоны тренировочного режима и способы его поддержания	Отлично знает зоны тренировочного режима и способы его поддержания , и способы ее поддержания
		Уметь (У3) построить рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств.	Не умеет выстраивать рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств.	Не уверенно умеет выстраивать рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств.	Выстраивает рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств.	Уверенно выстраивает рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств.
		Владеть (В3) техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных устройств	Не владеет техникой самоконтроля и восстановления	Не уверенно владеет техникой самоконтроля и восстановления	Владеет техникой самоконтроля и восстановления	В совершенстве владеет техникой самоконтроля и восстановления с использованием цифровых устройств

**КАРТА**  
**обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой**

Дисциплина: **Прикладная физическая культура**

Направление подготовки: **23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов**

Направленность (профиль): **Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования (нефтегазодобыча)**

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — 2-е изд. — Москва : Научный консультант, 2024. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/140429.html">https://www.iprbookshop.ru/140429.html</a>	ЭР*	90	100	+
2	Шайхетдинов, Раис Гильметтинович. Силовой фитнес как основа прикладной физической культуры будущих работников нефтегазовой отрасли : учебное пособие / Р. Г. Шайхетдинов, А. В. Захарова ; под ред. Г. А. Сулкарнаевой ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2022. - 81 с. : ил. - URL: Т. - Режим доступа: для автор. пользователей. - URL: <a href="https://clck.ru/3EiAGd">https://clck.ru/3EiAGd</a> . - Режим доступа: для автор. пользователей. - Электронная библиотека ТИУ.	ЭР*	90	100	+
3	Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2024. — 271 с. — ISBN 978-5-4487-1012-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/142107.html">https://www.iprbookshop.ru/142107.html</a>	ЭР*	90	100	+
4	Скандинавская ходьба : учебное пособие / А. Н. Созонова, С. И. Хромина, В. А. Ластовляк [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2024. - 159 с. - URL: <a href="https://clck.ru/3EhJ2t">https://clck.ru/3EhJ2t</a> . - Режим доступа: для автор. пользователей. - Электронная библиотека ТИУ	ЭР*	90	100	+

ЭР\* – электронный ресурс для авторизированных пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>