

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 08.05.2021 15:25:17  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Институт промышленных технологий и инжиниринга

Кафедра физического воспитания

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель КСН

 С.К.Туренко

«31» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: **Прикладная физическая культура**

специальность: 21.05.03 Технология геологической разведки

специализации:

Геофизические методы поиска и разведки месторождений  
полезных ископаемых

Геофизические методы исследования скважин

форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП 21.05.03 Технология геологической разведки, специализация Геофизические методы поиска и разведки месторождений полезных ископаемых, Геофизические методы исследования скважин к результатам освоения дисциплины Прикладная физическая культура.

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры Физического воспитания  
Протокол № 1 от «30»августа 2021 г.

Заведующий кафедрой  
Физического воспитания

  
\_\_\_\_\_ В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой ПГФ  
«30» августа 2021 г.



С.К. Туренко

Рабочую программу разработал:  
Захарова А.В. старший преподаватель

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, развития физических качеств, двигательных умений и навыков, и способности, направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- создания базы для специальной физической подготовленности к конкретному виду деятельности, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

1. Дисциплина Б1.В.12.02 «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:

знание:

- основ физической культуры и здорового образа жизни;

- роли прикладной физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- системности научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности.

умения:

- планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;
- проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля.

владение:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического самосовершенствования.

Содержание дисциплины служит основой для освоения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности».

### 3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

| Код и наименование компетенции   | Код и наименование индикаторов достижения компетенций (ИДК)  | Результаты обучения по дисциплине  |
|--|--|--|
| УК – 7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК – 7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни              | 1.1 владеет опытом организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха                        |
|  |  | 1.2 применяет формы контроля за состоянием при эффективности занятий   |
|  | УК – 7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | 2.1 определяет физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания |
|  |  | 2.2 применяет способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности           |

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 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 |                              |                                |
| очная          | 1/2             | -  | 68                   | -                    | -                            | зачет                          |
| очная          | 2/3             | -  | 68                   | -                    | -                            | зачет                          |
| очная          | 2/4             | -  | 64                   | -                    | -                            | зачет                          |
| очная          | 3/5             | -  | 68                   | -                    | 2                            | зачет                          |
| очная          | 3/6             | -  | 52                   | -                    | 6                            | зачет                          |
| заочная        | 2/зимняя сессия | -  | 10                   | -                    | 318                          | зачет                          |

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

##### 2 семестр

Таблица 5.1

| № п/п | Структура дисциплины |  | Аудиторные занятия, час. |     |      | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК              | Оценочные средства   |
|-------|----------------------|--|--------------------------|-----|------|-----------|-------------|----------------------|--|
|       | Номер раздела        | Наименование раздела                             | Л.                       | Пр. | Лаб. |           |             |                      |  |
| 1     | 1                    | Профессионально-прикладная физическая подготовка | -                        | 20  | -    | -         | 20          | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Составление комплекса на выносливость<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО) |
| 2     | 2                    | Легкая атлетика                                  | -                        | 14  | -    | -         | 14          | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)  |
| 3     | 3                    | Фитнес и Аэробика                                | -                        | 9   | -    | -         | 9           | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Составление комплекса на гибкость<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)     |
| 4     | 4                    | Тяжелая атлетика                                 | -                        | 9   | -    | -         | 9           | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Составление комплекса на силу<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)  |
| 5     | 5                    | Плавание   | -                        | 8   | -    | -         | 8           | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Составление комплекса на выносливость<br>Участие в  |

|        |       |              |   |    |   |   |    |                      |  |
|--------|-------|--------------|---|----|---|---|----|----------------------|--|
|        |       |              |   |    |   |   |    |                      | спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)  |
| 6      | 6     | Лыжные гонки | - | 8  | - | - | 8  | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Составление комплекса на выносливость |
| 7      | Зачет |              | - | -  | - | - | -  | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Сдача текущих и контрольных нормативов   |
| Итого: |       |              | - | 68 | - | - | 68 | X                    | X  |

### 3 семестр

| № 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   |
| 1      | 1                    | Профессионально-прикладная физическая подготовка | -                        | 19  | -    | -         | 19          | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Составление комплекса на выносливость<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО) |
| 2      | 2                    | Легкая атлетика                                  | -                        | 14  | -    | -         | 14          | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)  |
| 3      | 3                    | Фитнес и Аэробика                                | -                        | 11  | -    | -         | 11          | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Составление комплекса на гибкость<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)     |
| 4      | 4                    | Тяжелая атлетика                                 | -                        | 10  | -    | -         | 10          | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Составление комплекса на силу<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)  |
| 5      | 5                    | Плавание   | -                        | 7   | -    | -         | 7           | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Составление комплекса на выносливость<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)  |
| 6      | 6                    | Лыжные гонки                                     | -                        | 7   | -    | -         | 7           | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Составление комплекса на выносливость   |
| 7      | Зачет                |  | -                        | -   | -    | -         | -           | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Сдача текущих и контрольных нормативов   |
| Итого: |                      |  | -                        | 68  | -    | -         | 68          | X                    | X  |

#### 4 семестр

| № 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   |
| 1      | 1                    | Профессионально-прикладная физическая подготовка | -                        | 16  | -    | -         | 16          | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Составление комплекса на выносливость<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО) |
| 2      | 2                    | Легкая атлетика                                  | -                        | 12  | -    | -         | 12          | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)  |
| 3      | 3                    | Фитнес и Аэробика                                | -                        | 10  | -    | -         | 10          | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Составление комплекса на гибкость<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)     |
| 4      | 4                    | Тяжелая атлетика                                 | -                        | 10  | -    | -         | 10          | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Составление комплекса на силу   |
| 5      | 5                    | Плавание   | -                        | 8   | -    | 4         | 14          | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Составление комплекса на выносливость<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)  |
| 6      | 6                    | Лыжные гонки                                     | -                        | 8   | -    | 2         | 10          | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Составление комплекса на выносливость   |
| 7      | Зачет                |  | -                        | -   | -    | -         | -           | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Сдача текущих и контрольных нормативов   |
| Итого: |                      |  | -                        | 64  | -    | 6         | 70          | X                    | X  |

#### 5 семестр

| № 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   |
| 1     | 1                    | Профессионально-прикладная физическая подготовка | -                        | 15  | -    | -         | 15          | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Составление комплекса на выносливость<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО) |

|        |       |                   |   |    |   |   |    |                      |  |
|--------|-------|-------------------|---|----|---|---|----|----------------------|--|
|        |       |                   |   |    |   |   |    |                      | мероприятиях (ГТО)   |
| 2      | 2     | Легкая атлетика   | - | 13 | - | - | 13 | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)                                      |
| 3      | 3     | Фитнес и Аэробика | - | 12 | - | - | 12 | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Составление комплекса на гибкость<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО) |
| 4      | 4     | Тяжелая атлетика  | - | 12 | - | - | 12 | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Составление комплекса на силу   |
| 5      | 5     | Плавание          | - | 8  | - | - | 8  | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Составление комплекса на выносливость<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)  |
| 6      | 6     | Лыжные гонки      | - | 8  | - | 2 | 10 | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Составление комплекса на выносливость   |
| 7      | Зачет |                   | - | -  | - | - | -  | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Сдача текущих и контрольных нормативов   |
| Итого: |       |                   | - | 68 | - | 2 | 70 | X                    | X  |

### 6 семестр

| № 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   |
| 1     | 1                    | Профессионально-прикладная физическая подготовка | -                        | 10  | -    | -         | 10          | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Составление комплекса на выносливость<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО) |
| 2     | 2                    | Легкая атлетика                                  | -                        | 10  | -    | -         | 10          | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)  |
| 3     | 3                    | Фитнес, Аэробика                                 | -                        | 8   | -    | -         | 8           | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Составление комплекса на   |



|        |       |                  |   |    |   |   |    |                      |   |
|--------|-------|------------------|---|----|---|---|----|----------------------|---|
|        |       |                  |   |    |   |   |    |                      | гибкость<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)   |
| 4      | 4     | Тяжелая атлетика | - | 8  | - | - | 8  | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Составление комплекса на силу  |
| 5      | 5     | Плавание         | - | 8  | - | 4 | 12 | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Составление комплекса на выносливость<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО) |
| 6      | 6     | Лыжные гонки     | - | 8  | - | 2 | 10 | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Составление комплекса на выносливость  |
| 7      | Зачет |                  | - | -  | - | - | -  | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Сдача текущих и контрольных нормативов  |
| Итого: |       |                  | - | 52 | - | 6 | 58 | X                    | X   |

- заочная форма обучения (ЗФО)

| № п/п | Структура дисциплины |  | Аудиторные занятия, час. |     |      | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК              | Оценочные средства   |
|-------|----------------------|--|--------------------------|-----|------|-----------|-------------|----------------------|--|
|       | Номер раздела        | Наименование раздела                             | Л.                       | Пр. | Лаб. |           |             |                      |  |
| 1     | 1                    | Профессионально-прикладная физическая подготовка | -                        | 3   | -    | 52        | 55          | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Составление комплекса на выносливость<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО) |
| 2     | 2                    | Легкая атлетика                                  | -                        | 3   | -    | 52        | 55          | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)  |
| 3     | 3                    | Фитнес, Аэробика                                 | -                        | 2   | -    | 52        | 54          | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Составление комплекса на гибкость<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)     |
| 4     | 4                    | Тяжелая атлетика                                 | -                        | -   | -    | 55        | 55          | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Изучение теоретического материала по разделу<br>Составление комплекса на силу  |
| 5     | 5                    | Плавание   | -                        | 2   | -    | 52        | 54          | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Составление комплекса на выносливость<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)  |
| 6     | 6                    | Лыжные гонки                                     | -                        | -   | -    | 55        | 55          | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Изучение теоретического материала по разделу   |

|        |       |   |    |   |     |     |                      |  |                                       |
|--------|-------|---|----|---|-----|-----|----------------------|--|---------------------------------------|
|        |       |   |    |   |     |     |                      |  | Составление комплекса на выносливость |
| 7      | Зачет | - | -  | - | -   | -   | УК – 7.1<br>УК – 7.2 | Сдача текущих и контрольных нормативов |                                       |
| Итого: |       | - | 10 | - | 318 | 328 | X                    |  | X                                     |

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО): не реализуется.

## 5.2. Содержание дисциплины.

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

#### **Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

**Вводная часть.** Основные термины и понятия (производственная физкультура, комплексы для работников разных профессий, производственная физкультура в учебное и внеучебное время. Профессиональная физическая подготовка для студентов, обучающихся в (строители, экономисты, проектировщики, менеджеры, дорожники, архитекторы). Личная и социально-экономическая значимость психофизической подготовки человека к трудовой деятельности. Роль и место прикладной физической культуры в системе физического воспитания студентов. Комплексы гигиенической гимнастики для работников разных профессий.

#### **Раздел 2. Легкая атлетика.**

Ценности физической культуры и их применение в аспекте развития личности. Физическая культура в системе высшего профессионального образования, основные положения организации физического воспитания в вузе. Олимпийские игры, другие крупные международные состязания – важный фактор мирового сотрудничества.

**Раздел 3. Фитнес, аэробика.** Здоровье и двигательная активность человека. Утренняя гимнастика. Гигиена физических упражнений. Влияние общей культуры студента на формирование здорового образа жизни (спортивного стиля) студента. Основные требования к организации здорового образа жизни. Степени здоровья человека. Оптимальный объем двигательной активности молодых людей (18-25 лет).

#### **Раздел 4. Тяжелая атлетика.**

Методика силовой тренировки, развитие силу, общее укрепление опорно-двигательного аппарата, повышению функциональных возможностей вегетативных систем. Один из основных жизненно важных навыков — отрыв тяжести от пола. Способность снять стресс, ликвидировать депрессивное состояние, повысить настроение, помочь переключиться на другую волну после напряжённого рабочего дня.

#### **Раздел 5. Плавание.**

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, нормограмма). Совершенствование двигательных способностей. Формировать потребность в сохранение физического, психического здоровья, работоспособности на протяжении всей жизни. Способы спасения утопающих. Оказание первой помощи на воде.

#### **Раздел 6. Лыжные гонки.**

Основные термины и понятия (самоконтроль, тестирование). Формирование знаний о закаляющих процедурах и укрепления здоровья, приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

### 5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

### Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

### Практические занятия

2 семестр

Таблица 5.2.1

| № п/п  | Номер раздела дисциплины | Объем, час.          | Тема практического занятия                              |
|--------|--------------------------|----------------------|---|
|        |                          | Очная форма обучения |   |
| 1      | 1                        | 6                    | Координация движения рук и точность линейного глазомера |
| 2      |                          | 4                    | Точность мышечно-суставного чувства                     |
| 3      |                          | 4                    | Сила и подвижность нервных процессов                    |
| 4      |                          | 6                    | Общая выносливость                                      |
| 5      | 2                        | 4                    | Бег на короткие дистанции – скоростное качество         |
| 6      |                          | 6                    | Отжимания от пола – силовое качество                    |
| 7      |                          | 4                    | Подтягивания – силовое качество                         |
| 8      | 3                        | 5                    | Техническая подготовка                                  |
| 9      |                          | 4                    | Общепфизическая подготовка                              |
| 10     | 4                        | 5                    | Техническая подготовка                                  |
| 11     |                          | 4                    | Развитие выносливости                                   |
| 12     | 5                        | 4                    | Техническая подготовка                                  |
| 13     |                          | 4                    | Общепфизическая подготовка                              |
| 14     | 6                        | 4                    | Основы техники и методика обучения передвижения         |
| 15     |                          | 4                    | Общепфизическая подготовка                              |
| Итого: |                          | 68                   | X   |

### 3 семестр

| № п/п  | Номер раздела дисциплины | Объем, час.          | Тема практического занятия                              |
|--------|--------------------------|----------------------|---|
|        |                          | Очная форма обучения |   |
| 1      | 1                        | 5                    | Общая выносливость                                      |
| 2      |                          | 4                    | Мышечная сила   |
| 3      |                          | 4                    | Координация движения рук и точность линейного глазомера |
| 4      |                          | 6                    | Статическая выносливость мышц                           |
| 5      | 2                        | 4                    | Бег на короткие дистанции – скоростное качество         |
| 6      |                          | 4                    | Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество     |
| 7      |                          | 3                    | Подтягивания – силовое качество                         |
| 8      |                          | 3                    | Отжимания от пола – силовое качество                    |
| 9      | 3                        | 6                    | Техническая подготовка                                  |
| 10     |                          | 5                    | Двигательно-координационная подготовка                  |
| 11     | 4                        | 5                    | Подготовительные рывковые упражнения                    |
| 12     |                          | 5                    | Подготовительные толчковые упражнения                   |
| 13     | 5                        | 4                    | Обучение техники плавания кролем на груди               |
| 14     |                          | 3                    | Обучение техники плавания кролем на спине               |
| 15     | 6                        | 4                    | Методика передвижения. Торможение                       |
| 16     |                          | 3                    | Общепфизическая подготовка                              |
| Итого: |                          | 68                   | X   |

### 4 семестр

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема практического занятия |
|-------|--------------------------|-------------|----------------------------|
|       |                          | Очная форма |                            |

|        |   | обучения |   |
|--------|---|----------|---|
| 1      | 1 | 4        | Точность мышечно-суставного чувства                       |
| 2      |   | 4        | Мышечная сила   |
| 3      |   | 4        | Отжимания от пола – силовое качество                      |
| 4      |   | 4        | Подтягивания – силовое качество                           |
| 5      | 2 | 4        | Челночный бег – скоростно-координационное качество        |
| 6      |   | 4        | Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество       |
| 7      |   | 4        | Бег на короткие дистанции – скоростное качество           |
| 8      | 3 | 4        | Двигательно-координационная подготовка                    |
| 9      |   | 6        | Общеспортивная подготовка                                 |
| 10     | 4 | 4        | Подготовительные рывковые, толчковые упражнения           |
| 11     |   | 6        | Специально вспомогательные рывковые, толчковые упражнения |
| 12     | 5 | 4        | Обучение технике плавания кролем на груди                 |
| 13     |   | 4        | Общеспортивная подготовка                                 |
| 14     | 6 | 4        | Классический ход  |
| 15     |   | 4        | Способы торможения  |
| Итого: |   | 64       | X   |

### 5 семестр

| № п/п  | Номер раздела дисциплины | Объем, час.          | Тема практического занятия                          |
|--------|--------------------------|----------------------|---|
|        |                          | Очная форма обучения |   |
| 1      | 1                        | 5                    | Точность мышечно-суставного чувства                 |
| 3      |                          | 5                    | Точность мышечных усилий                            |
| 4      |                          | 5                    | Сила и подвижность нервных процессов                |
| 5      | 2                        | 6                    | Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество |
| 6      |                          | 7                    | Отжимания от пола – силовое качество                |
| 8      | 3                        | 6                    | Построение танцевальных композиций                  |
| 9      |                          | 6                    | Инструкторская и судейская практика                 |
| 10     | 4                        | 6                    | Мышечная сила                                       |
| 11     |                          | 6                    | Силовые упражнения в парах                          |
| 12     | 5                        | 4                    | Обучение технике плавания кролем на спине           |
| 13     |                          | 4                    | Обучение технике плавания способом «Брасс»          |
| 14     | 6                        | 4                    | Способы спусков, подъемов                           |
| 15     |                          | 4                    | Коньковый ход                                       |
| Итого: |                          | 68                   | X   |

### 6 семестр

| № п/п  | Номер раздела дисциплины | Объем, час.          | Тема практического занятия                 |
|--------|--------------------------|----------------------|--|
|        |                          | Очная форма обучения |  |
| 1      | 1                        | 5                    | Сила и подвижность нервных процессов       |
| 3      |                          | 5                    | Точность мышечных усилий                   |
| 4      | 2                        | 5                    | Отжимания от пола – силовое качество       |
| 6      |                          | 5                    | Подтягивания – силовое качество            |
| 7      | 3                        | 4                    | Двигательно-координационная подготовка     |
| 8      |                          | 4                    | Построение танцевальных композиций         |
| 9      | 4                        | 4                    | Общая выносливость                         |
| 10     |                          | 4                    | Мышечная сила                              |
| 11     | 5                        | 4                    | Обучение технике плавания способом «Брасс» |
| 12     |                          | 4                    | Общеспортивная подготовка                  |
| 13     | 6                        | 4                    | Коньковый ход                              |
| 14     |                          | 4                    | Общеспортивная подготовка                  |
| Итого: |                          | 52                   | X  |

### 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      | 1                        | -           | 17  | Бег на короткие дистанции – скоростное качество    | Изучение теоретического материала по разделу |
|        |                          | -           | 17  | Подтягивания – силовое качество                    | Комплекс упражнений                          |
|        |                          | -           | 18  | Челночный бег – скоростно-координационное качество | Изучение теоретического материала по разделу |
| 2      | 2                        | -           | 26  | Точность мышечно-суставного чувства                | Упражнения на моторику                       |
|        |                          | -           | 26  | Мышечная сила                                      | Комплекс упражнений                          |
| 3      | 3                        | -           | 26  | Обучение стойкам и перемещениям                    | Упражнения на моторику                       |
|        |                          | -           | 26  | Техника владения мячом                             | Комплекс упражнений                          |
| 4      | 4                        | -           | 27  | Техника ведения, ловли и передачи мяча.            | Изучение теоретического материала по разделу |
|        |                          | -           | 28  | Стойка баскетболиста. Техника передвижений         |  |
| 5      | 5                        | 2           | 26  | Обучение техники плавания способом «Брасс»         | Изучение теоретического материала по разделу |
|        |                          | 2           | 26  | Техника стартов и поворотов в плавании             |  |
| 6      | 6                        | 2           | 28  | Коньковый ход передвижения                         | Изучение теоретического материала по разделу |
|        |                          | 2           | 27  | Общеспортивная подготовка                          | Комплекс упражнений                          |
| Итого: |                          | 8           | 318 | X  | X  |

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: работа в малых группах (практические занятия).

### 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

| № п/п                               | Виды мероприятий в рамках текущего контроля         | Количество баллов |
|-------------------------------------|---|-------------------|
| <b>1 текущая аттестация</b>         |   |                   |
| 1                                   | Практические занятия (сдача текущих нормативов)     | 10                |
| 2                                   | Практические занятия (сдача контрольных нормативов) | 5                 |
| 3                                   | Составление комплекса на гибкость (стретчинг)       | 5                 |
| ИТОГО за первую текущую аттестацию: |   | 0 – 20            |
| <b>2 текущая аттестация</b>         |   |                   |
| 4                                   | Практические занятия (сдача текущих нормативов)     | 10                |
| 5                                   | Практические занятия (сдача контрольных нормативов) | 10                |
| 6                                   | Составление комплекса на силу                       | 5                 |
| 7                                   | Составление комплекса на выносливость               | 5                 |
| ИТОГО за вторую текущую аттестацию: |   | 0 – 30            |
| <b>3 текущая аттестация</b>         |   |                   |
| 8                                   | Практические занятия (сдача текущих нормативов)     | 30                |
| 9                                   | Практические занятия (сдача контрольных нормативов) | 10                |
| 10                                  | Участие в спортивно – массовых мероприятиях (ГТО)   | 10                |
| ИТОГО за третью текущую аттестацию: |   | 0 – 50            |
| <b>Всего:</b>                       |   | <b>0 – 100</b>    |

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

Таблица 8.2

| № п/п | Виды мероприятий в рамках текущего контроля         | Количество баллов |
|-------|---|-------------------|
| 1     | Практические занятия (сдача текущих нормативов)     | 0.....30          |
| 2     | Практические занятия (сдача контрольных нормативов) | 0.....25          |
| 3     | Составление комплекса на гибкость (стретчинг)       | 0.....15          |
| 4     | Составление комплекса на силу                       | 0.....15          |
| 5     | Составление комплекса на выносливость               | 0.....15          |
| Всего |   | 0.....100         |

## 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:

1. Единое окно доступа к ЭБС ТИУ [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.lib.tyuiu.ru>

2. Web-каталог Библиотечно-издательского комплекса ТИУ [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.webirbis.tsogu.ru>

3. Интернет-ресурсы:

- <http://www.gto-normy.ru>

- <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
- <http://tpfk.infosport.ru>
- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>
- [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set)

4. Полнотекстовая база данных ТИУ [Электронный ресурс]: URL: <http://www.elib.tyuiu.ru>

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

- Microsoft Office Professional Plus;
- Windows 7.

### 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

| Наименование   | Кол-во | Назначение   |
|--|--------|--|
| <b>I. Перечень оборудования для практических занятий</b>             |        |  |
| <b>Спортивный зал волейбольный №2</b>                                |        |  |
| Волейбольные мячи  | 30     | Для игры в волейбол  |
| Сетка волейбольная   | 1      |  |
| Стойки волейбольные  | 2      |  |
| Антенна волейбольная   | 1      |  |
| Вышка судейская  | 2      |  |
| Стенка гимнастическая  | 17     | Для выполнения упражнений возле стенки                         |
| Скамья гимнастическая  | 4      | Для выполнения упражнений на скамье                            |
| Табло электронное  | 1      | Для визуализации счета игры                                    |
| <b>Спортивный зал баскетбольный №1</b>                               |        |  |
| Баскетбольные мячи   | 30     | Для игры в баскетбол   |
| Ферма баскетбольная  | 2      |  |
| Корзина баскетбольная  | 4      |  |
| Трибуны  | 4      | Для наблюдения за игрой  |
| Табло электронное  | 1      | Для визуализации счета игры                                    |
| <b>Плавательный бассейн</b>  |        |  |
| Ванна  | 1      | Для проведения учебных занятий                                 |
| Доска для плавания   | 25     | Для обучения плаванию, выполнения специальных упражнений.      |
| Раздевалки   | 2      | Для переодевания   |
| Санитарные комнаты   | 2      | Для приема санитарно-гигиенических процедур до и после занятий |
| Душевые комнаты  | 6      |  |
| <b>III. Лицензионное программное обеспечение</b>                     |        |  |
| Microsoft Office Professional Plus; Windows 7.                       |        |  |
| <b>IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.</b> |        |  |
| Санитарные комнаты   | 5      | Для приема санитарно-гигиенических процедур после занятий      |
| Душевые комнаты  | 4      |  |
| Раздевалки   | 4      | Для переодевания   |

## **11. Методические указания по организации СРС**

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

На практических занятиях обучающиеся изучают методику и выполняют типовые задания. Для эффективной работы обучающиеся должны иметь спортивную форму и соответствующие медицинскую справку о допуске к занятиям физической культуре и спорту. В процессе подготовки к практическим занятиям обучающиеся могут прибегать к консультациям преподавателя!

Задания на выполнение типовых расчетов на практических занятиях обучающиеся получают индивидуально. Порядок выполнения типовых заданий изложены в следующих методических указаниях:

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие для подготовки к практическим занятиям для студентов инженерно-технических ВУЗов.
2. Методические указания по подготовке к сдаче норм ГТО.
3. Методические указания для подготовки к практическим занятиям по баскетболу.



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

Дисциплина: **Прикладная физическая культура**

Код, специальность 21.05.03 Технология геологической разведки

Специализация Геофизические методы поиска и разведки месторождений полезных ископаемых, Геофизические методы исследования скважин

| Код компетенции  | Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Код и наименование результата обучения по дисциплине   | Критерии оценивания результатов обучения  |  |  |   |
|--|--|--|---|--|--|---|
|  |  |  | 1-2   | 3  | 4  | 5   |
| УК – 7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК – 7.1<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | 1.1 владеет опытом организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха                        | Не владеет опытом организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха                        | владеет опытом организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, допуская значительные ошибки                        | Владеет опытом организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, допуская незначительные ошибки                        | В совершенстве владеет опытом организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха                        |
|  |  | 1.2 применяет формы контроля за состоянием при эффективности занятий   | Не применяет формы контроля за состоянием при эффективности занятий   | Применяет формы контроля за состоянием при эффективности занятий, допуская значительные ошибки   | Применяет формы контроля за состоянием при эффективности занятий, допуская незначительные ошибки   | В совершенстве применяет формы контроля за состоянием при эффективности занятий   |
|  | УК – 7.2<br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации                             | 2.1 определяет физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания | Не определяет физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания | Определяет физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания, допуская значительные ошибки | Определяет физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания, допуская незначительные ошибки | В совершенстве определяет физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания |

|  |  |   |  |  |   |
|--|--|---|--|--|---|
| конкретной профессиональной деятельности |  |   |  |  |   |
|  | 2.2 применяет способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | Не применяет способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | Применяет способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности, допуская значительные ошибки | Применяет способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности, допуская незначительные ошибки | В совершенстве применяет способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности |

## КАРТА

## обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Прикладная физическая культура

Код, специальность 21.05.03 Технология геологической разведки

Специализации Геофизические методы поиска и разведки месторождений полезных ископаемых, Геофизические методы исследования скважин

| № 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 ЭБС (+/-) |
|-------|---|------------------------------|---|---|---|
| 1     | Физическая культура [Текст]: Учебник и практикум / А. Б. Муллер. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 424 с. <a href="http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7">http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7</a>   | ЭР                           | 50  | 100                                       | +                                       |
| 2     | Теория и история физической культуры [Текст]: Учебник и практикум / Д. С. Алхасов. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 191 с. <a href="http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E">http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E</a>   | ЭР                           | 50  | 100                                       | +                                       |
| 3     | Наймушина Алла Геннадьевна Физическая культура [Текст: Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2017. - 76 с.: рис., табл.-Режим доступа: <a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2018/04/11/Naimushina.pdf">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2018/04/11/Naimushina.pdf</a>             | 5+ЭР                         | 50  | 100                                       | +                                       |
| 4     | Оценка адаптационных характеристик студентов из сельской местности [Текст : Электронный ресурс] : монография / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2016. - 98 с. : табл. - Режим доступа : <a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/2017/02/16489.pdf">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/2017/02/16489.pdf</a>                  | 13+ЭР                        | 50  | 100                                       | +                                       |
| 5     | Михайлов, Николай Георгиевич. Методика обучения физической культуре. Аэробика [Текст] : Учебное пособие / Н. Г. Михайлов. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 127 с <a href="http://www.biblio-online.ru/book/CD83CA39-6EF8-4464-9AAC-60876FCDC5D7">http://www.biblio-online.ru/book/CD83CA39-6EF8-4464-9AAC-60876FCDC5D7</a> | ЭР                           | 50  | 100                                       | +                                       |
| 6     | Капилевич, Леонид Владимирович. Биохимия человека [Текст] : Учебное пособие / Л. В. Капилевич. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 151 с. - (Университеты России). - 4 экз. <a href="http://www.biblio-online.ru/book/8D446B5A-89F4-4C7E-93F7-DF56DEF83AE2">http://www.biblio-online.ru/book/8D446B5A-89F4-4C7E-93F7-DF56DEF83AE2</a>                  | ЭР                           | 50  | 100                                       | +                                       |

Заведующий кафедрой

В.Я.Субботин

Директор БИК Д. Х. Каюкова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составлено

