Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.11.2026 09:46:46
Уникальный программный ключ:
3beb265d5d589e7ff4c954946f5ad99a1e70ac12

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

ФИЛИАЛ ТИУ В Г.НИЖНЕВАРТОВСКЕ
КАФЕДРА ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ И ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР
_____ Е.В. Касаткина
«25» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Прикладная физическая культура

направление подготовки: 21.03.01 Нефтегазовое дело

направленность (профиль): «Бурение нефтяных и газовых скважин»

форма обучения: очно-заочная

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008E624DF98BC2E90078B97FC72BE94C3F
Владелец: Ефремова Вероника Васильевна
Действителен: с 11.08.2023 до 03.11.2024

Рабочая программа разработана для обучающихся по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело, направленность (профиль) «Бурение нефтяных и газовых скважин».

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры ГЭЕНД (НВ)

Заведующий кафедрой ГЭЕНД (НВ) М.В. Шалаева

Согласовано:
Заведующий выпускающей кафедрой НД (НВ) С.В. Колесник

Рабочую программу разработал:
В.А. Шалаев, доцент кафедры ГЭЕНД (НВ),
канд. пед. наук, доцент

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины «Прикладная физическая культура» является формирование у обучающихся физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, повышение функциональной устойчивости и адаптивных ресурсов организма к неблагоприятным условиям труда.

Задачи дисциплины:

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня физического развития, с установкой на формирование собственного здоровья средствами физической культуры;
- воспитать профессионально-прикладные двигательные умения и навыки;
- воспитать физические качества, обеспечивающие повышение функциональных резервов организма, способствующих сохранению и укреплению здоровья;
- формировать базовые знания психофизиологических основ мышечной деятельности и двигательной активности;
- формировать навык самостоятельной организации физкультурно-спортивных форм отдыха в профессиональной и бытовой среде;
- повышать функциональную устойчивость и адаптивные ресурсы организма к неблагоприятным условиям труда.

Направление воспитательной деятельности:

Пропаганда здорового образа жизни, жизни без наркотиков, алкоголя и курения;

Формирование духовно-нравственных ценностей и гражданской культуры молодежи.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знать:

- основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений;
- средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности;
- особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса.

Уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни;
- оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастных нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку;
- осуществлять подбор физических упражнений для разминки и комплекса утренней гимнастики;
- осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды;

- использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях.

Владеть:

- современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности;
- техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием;
- техникой выполнения специальных упражнений, комплексов;
- техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий;
- техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии.

3. Результаты обучения по дисциплине «Прикладная физическая культура»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующий 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 физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего поведения
		Уметь (У1) использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения
		Владеть (В1) современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Знать (З2) знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
		Уметь (У2) уметь оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастных нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку
		Владеть (В2) владеть техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием
	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Знать (З2) средства и методы физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности
		Уметь (У2) осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья
		Владеть (В2) техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины «Прикладная физическая культура» составляет 328 часов.

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			
Очно-Заочная	1/2	-	10	-	154	-	Зачёт
Очно-Заочная	2/3	-	10	-	154	-	Зачёт

5.1 Структура и содержание дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

Не реализуется.

- заочная форма обучения (ЗФО)

Не реализуется.

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

2 семестр

Таблица 5.2

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Лёгкая атлетика	0	2	0	26	28	УК-7.1.	Тест №1
2	2	Волейбол	0	1	0	26	27	УК-7.2	Тест №1
3	3	Баскетбол	0	1	0	26	27	УК-7.3.	Тест №1
4	4	Настольный теннис	0	1	0	26	27	УК-7.1.	Тест №1
5	5	Фитнес-аэробика	0	1	0	26	27	УК-7.2	Тест №1
6	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	4	0	24	28	УК-7.3.	Тест №1
Итого:			**0**	**10**	**0**	**154**	**164**		

3 семестр

Таблица 5.3

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
7	1	Лёгкая атлетика	0	2	0	26	28	УК-7.1.	Тест №1
8	2	Волейбол	0	1	0	26	27	УК-7.2	Тест №2
9	3	Баскетбол	0	1	0	26	27	УК-7.3.	Тест №3
10	4	Настольный теннис	0	1	0	26	27	УК-7.1.	Тест №4
11	5	Фитнес-аэробика	0	1	0	26	27	УК-7.2	Тест №5
12	6	Профессионально-прикладная	0	4	0	24	28	УК-7.3.	Тест №6

		физическая подготовка							
Итого:			**0**	**10**	**0**	**154**	**164**		

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1. Лёгкая атлетика

Тема 1.1 Совершенствование техники бега

Тема 1.2 Совершенствование техники низкого старта

Тема 1.3 Совершенствование техники высокого старта

Тема 1.4 Совершенствование техники поворота в беге

Тема 1.5 Совершенствование техники финиширования

Тема 1.6 Совершенствование техники прыжка в длину, с места

Тема 1.7 Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях

Тема 1.8 Нормативы ВФСК ГТО

Тема 1.9 История развития Олимпийских игр

Тема 1.10 Значение физической культуры и спорта в образовании населения и социально – экономическом развитии Российской Федерации

Раздел 2. Волейбол

Тема 2.1 Совершенствование стоек и перемещений в волейболе

Тема 2.2 Совершенствование техники передачи волейбольного мяча

Тема 2.3 Совершенствование техники подачи волейбольного мяча

Тема 2.4 Совершенствование техники игры в волейбол

Тема 2.5 Техника нападающего удара

Тема 2.6 Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка

Тема 2.7 Развитие основных физических качеств волейболистов

Тема 2.8 Организация, правила проведения соревнований по волейболу

Тема 2.9 Техника безопасности на занятиях волейболом

Тема 2.10 Тактическая и интегральная подготовка

Тема 2.11 Инструкторская и судейская практика в волейболе

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.1 Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча

Тема 3.2 Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча

Тема 3.3 Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча

Тема 3.3 Совершенствование техники бросков в баскетболе

Тема 3.4 Совершенствование техники игры в баскетбол

Тема 3.5 Техника безопасности в баскетболе

Тема 3.6 Развитие основных физических качеств баскетболистов

Тема 3.7 Точность мышечно-суставного чувства

Раздел 4. Настольный теннис

Тема 4.1 Техника хвата теннисной ракетки

Тема 4.2 Жонглирование теннисным мячом

Тема 4.3 Передвижения теннисиста

Тема 4.4 Основные виды вращения мяча

Тема 4.5 Подачи мяча: «маятник», «челнок»

Тема 4.6 Удары по теннисному мячу

Тема 4.7 Подачи мяча в нападении

Тема 4.8 Прием подач ударом

Тема 4.9 Удары атакующие, защитные

Раздел 5. Фитнес-аэробика

Тема 5.1 Техника танцевальных движений
Тема 5.2 Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
Тема 5.3 Техника спортивной аэробики
Тема 5.4 Техника прыжковых упражнений
Тема 5.5 Формы, стили фитнес программ
Тема 5.6 Медитативные практики, значение, формы
Тема 5.7 Дыхательная гимнастика
Тема 5.8 Йога
Тема 5.9 Пилатес

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка
Тема 6.1 Совершенствование техника отжиманий от пола
Тема 6.2 Совершенствование техники наклона
Тема 6.3 Совершенствование техника подтягивания на высокой перекладине
Тема 6.4 Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине
Тема 6.5 Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед
Тема 6.6 Сила и подвижность нервных процессов
Тема 6.7 Статическая выносливость «позных» мышц
Тема 6.8 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
Тема 6.9 Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания обучающихся в ТИУ
Тема 6.10 Социально-биологические основы физической культуры
Тема 6.11 Методические принципы физического воспитания
Тема 6.12 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
Тема 6.13 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
Тема 6.14 Спортивные сооружения для занятий физической культурой и спортом

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
		ОФО	ОЗФО	
1	1	-	1	Совершенствование техники бега
		-	0	Совершенствование техники низкого старта
		-	0	Совершенствование техники высокого старта
		-	0	Совершенствование техники поворота в беге
		-	0	Совершенствование техники финиширования
		-	1	Совершенствование техники прыжка в длину, с места
2	2	-	0	Совершенствование стоек и перемещений в волейболе
		-	0	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
		-	0	Совершенствование техники подачи волейбольного мяча
		-	1	Совершенствование техники игры в волейбол
3	3	-	0	Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча
		-	0	Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча
		-	0	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча
		-	0	Совершенствование техники бросков в баскетболе

		-	1	Совершенствование техники игры в баскетбол
4	4	-	0,5	Техника хвата теннисной ракетки
		-	0,5	Передвижения теннисиста
5	5	-	0,5	Техника танцевальных движений
		-	0,5	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
6	6	-	1	Совершенствование техника отжиманий от пола
		-	0,5	Совершенствование техники наклона
		-	1	Совершенствование техники подтягивания на высокой перекладине
		-	1	Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине
		-	0,5	Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед
Итого во 2 семестре:		**-**	**10**	

3 семестр

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Тема практического занятия		
		ОФО	ОЗФО	
1	1	-	1	Совершенствование техники бега
		-	0	Совершенствование техники низкого старта
		-	0	Совершенствование техники высокого старта
		-	0	Совершенствование техники поворота в беге
		-	0	Совершенствование техники финиширования
		-	1	Совершенствование техники прыжка в длину, с места
2	2	-	0	Совершенствование стоек и перемещений в волейболе
		-	0	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
		-	0	Совершенствование техники подачи волейбольного мяча
		-	1	Совершенствование техники игры в волейбол
3	3	-	0	Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча
		-	0	Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча
		-	0	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча
		-	0	Совершенствование техники бросков в баскетболе
		-	1	Совершенствование техники игры в баскетбол
4	4	-	0,5	Удары по теннисному мячу
		-	0	Подачи мяча: «маятник», «челнок»
		-	0,5	Подачи мяча в нападении
5	5	-	0	Техника спортивной аэробики
		-	0	Техника прыжковых упражнений
		-	1	Формы, стили фитнес программ
6	6	-	0,5	Совершенствование техника отжиманий от пола
		-	0,5	Совершенствование техники наклона
		-	0,5	Совершенствование техника подтягивания на высокой перекладине
		-	0,5	Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине
		-	2	Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед
Итого в 3 семестре:		**-**	**10**	

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

Самостоятельная работа

2 семестр

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час. ОЗФО	Тема	Вид СРС
1	1	2	Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
		2	Нормативы ВФСК ГТО	
		40	История развития Олимпийских игр	
		40	Значение физической культуры и спорта в образовании населения и социально – экономическом развитии Российской Федерации	
2	4	10	Оказание первой помощи утопающему	
3	5	20	Медитативные практики, значение, формы	
4	6	40	Социально-биологические основы физической культуры	
Итого во 2 семестре:		**154**		

3 семестр

Таблица 5.2.4

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Тема		Вид СРС
		ОЗФО		
1	4	40	Настольный теннис, его значение	Изучение теоретического материала Подготовка к практическим занятиям
2	5	40	Дыхательная гимнастика	
3	6	40	Методические принципы физического воспитания	
4		34	Социально-биологические основы физической культуры	
Итого в 3 семестре:		**154**		

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

- игровая и соревновательная;
- командная;
- личностно-ориентированная;
- практические занятия (работа в малых группах).

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 очно-заочной формы обучения представлена в таблице 8.2

Таблица 8.2

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
1	Защита рефератов	0-79
2	Работа на практических занятиях	0-21
	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.

Информационные ресурсы

1. Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ **http://webirbis.tsogu.ru/**
2. ЭБС «Лань» http://e.lanbook.com
3. Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU http://www.elibrary.ru
4. ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru
5. ЭБС «Библиокомплектатор» http://bibliokomplektator.ru/
6. Национальный Электронно-Информационный Консорциум (НЭИКОН)
7. Международный европейский индекс цитирования в области гуманитарных наук European Reference Index for the Humanities (ERIH)
8. Международные реферативные базы научных изданий http://www.scopus.com
9. Библиотека технических статей по разработке нефтяных и газовых месторождений Общества инженеров-нефтяников SPE
10. POLPRED.com Обзор СМИ
11. База данных Роспатент

Полезные ссылки на другие электронные ресурсы

12. Российский государственный университет нефти и газа им. И.М. Губкина http://elib.tsogu.ru/
13. Библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета http://elib.tsogu.ru/
14. Научно-техническая библиотека Ухтинского государственного технического университета http://elib.tsogu.ru/
15. Поисковые системы Google, Yandex, Rambler.

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение Microsoft Office Professional Plus; Microsoft Windows; Zoom (бесплатная версия), свободно-распространяемое ПО.

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 с учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (месторождение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключается договор)
1	2	3	4
1	Прикладная физическая культура	Практические занятия: Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия),	628609, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра,

		групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (мультимедийная). Оснащенность: Учебная мебель: столы, стулья, доска аудиторная, трибуна для чтения лекций, шкаф металлический. Компьютер в комплекте, проектор, проекционный экран, колонки.	г. Нижневартовск, Западный промышленный узел, Панель 20, ул. Ленина, д. 2/П, стр. 9, ауд. 211
		Универсальный спортивный зал с игровой площадкой для баскетбола, волейбола, мини футбола, настольного тенниса, атлетической гимнастики, тренажерный зал с комплексом тренажеров; спортивный инвентарь. Специализированная мебель: ворота мини футбольные; стенка гимнастическая; скамейка гимнастическая; стойка баскетбольная со щитом; тренажер для пресса; штанга жим лежа; мини-брусья параллельные; перекладина для подтягивания; комплексный тренажер для руки, спины, ног; тренажер для горизонтального разгибания спины; штанга с упором для ног.	628609, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, г. Нижневартовск, ул. Индустриальная, д. 18, стр. 6

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, овладевают техникой игровых видов спорта, приобретают знания в области методики обучения, получают практические навыки по формированию физических качеств. Для повышения эффективности оздоровительных методов работы, обучающиеся должны иметь спортивную форму. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебно-методических пособиях:

1. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по волейболу «Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / А.А. Пахомов., А.П. Ларионов., Т.А. Бубнова., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 95 с.;

2. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по баскетболу «Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / В.А. Рассамахин, О.В. Остяков, Н.В. Толстова, С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82 с.;

3. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по легкой атлетике «Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / Т.А. Парфёнова., С.А. Утусиков., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2012. – 84 с.;

4. Методические указания для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу «Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований» для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения / Ю.М. Минаков., В.Н. Ермаков., Д.Х. Тимшанова. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82 с.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся заключается в теоретической подготовке тем по разделам программы. Она направлена на ознакомление с особенностями организации и проведения самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, изучению правил техники безопасности, основ санитарно-гигиенических требований к занятиям, а также формам и методам самоконтроля за физическими нагрузками. К самостоятельным заданиям по дисциплине относится, выполнение, в свободное от учёбы время, различных форм физкультурно-спортивной деятельности и активного досуга, включая прохождение испытаний ВФСК ГТО, самостоятельное изучение литературы по здоровому образу жизни, использование методов контроля и самоконтроля за состоянием организма, при использовании физических нагрузок.

Приложение 1

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Код, направление подготовки 21.03.01 НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО
Направленность (профиль): БУРЕНИЕ НЕФТЯНЫХ И ГАЗОВЫХ 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.	УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества.	Знать (З1): основы физической культуры и спорта в формировании здоровье сберегающего поведения.	Не знает основы физической культуры и спорта в формировании здоровье сберегающего поведения	Демонстрирует отдельные знания основ физической культуры и спорта в формировании здоровье сберегающего поведения	Демонстрирует достаточные знания основ физической культуры и спорта в формировании здоровье сберегающего поведения	Демонстрирует исчерпывающие знания основы физической культуры и спорта в формировании здоровье сберегающего поведения
		Уметь (У1): использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровье сберегающего поведения	Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровье сберегающего поведения	Способен использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровье сберегающего поведения	Умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровье сберегающего поведения	В совершенстве умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровье сберегающего поведения
		Владеть (В1): современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности	Не владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности	Владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности	Хорошо современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности	В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма	Знать (З2) знать способы контроля и оценки индивидуального физического	Не способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической	Демонстрирует отдельные знания способов контроля и оценки индивидуаль	Демонстрирует достаточные знания способов контроля и оценки индивидуаль	Демонстрирует исчерпывающие знания способов контроля и оценки индивидуаль

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
	для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	развития и физической подготовленности	подготовленности	ного физического развития и физической подготовленности	ного физического развития и физической подготовленности	ного физического развития и физической подготовленности
		Уметь (У2) уметь оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастных нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку	Не умеет оценивать уровень развития физических качеств, согласно возрастных нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку	Способен оценивать уровень развития физических качеств, согласно возрастных нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку	Умеет оценивать уровень развития физических качеств, согласно возрастных нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку	В совершенстве умеет оценивать уровень развития физических качеств, согласно возрастных нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку
		Владеть (В2) владеть техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием	Не владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием	Владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием	Хорошо владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием	В совершенстве владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием
	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Знать (З3): индивидуальные физиологические особенности и ресурсные возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки	Не знает индивидуальные физиологические особенности и ресурсные возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки	Демонстрирует не полные знания индивидуальных физиологических особенностей и ресурсных возможностей организма, адаптивные формы физической нагрузки	Демонстрирует достаточные знания индивидуальных физиологических особенностей и ресурсных возможностей организма, адаптивные формы физической нагрузки	В совершенстве знает индивидуальные физиологические особенности и ресурсные возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки
		Уметь (У3): осуществлять индивидуальный подбор	Не умеет осуществлять индивидуальный подбор	Умеет осуществлять индивидуальный подбор	Умеет осуществлять индивидуальный подбор	Умеет осуществлять индивидуальный подбор

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
		физических упражнений при организации самостоятельных занятий	физических упражнений при организации самостоятельных занятий	физических упражнений при организации самостоятельных занятий допуская ряд ошибок	физических упражнений при организации самостоятельных занятий допуская незначительные неточности	физических упражнений при организации самостоятельных занятий
		Владеть (В3): техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной	Не владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной	Владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной допуская ряд ошибок	Уверенно владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной допуская незначительные ошибки	В совершенстве владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной

Приложение 2

КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Код, направление подготовки 21.03.01 НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО
Направленность (профиль): БУРЕНИЕ НЕФТЯНЫХ И ГАЗОВЫХ 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 вариантов ЭБС (+/-)
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика[Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.А. Шипов, А.В. Трофимов, С.Н. Авдееева, А.В. Буриков. – Электрон.текстовые данные. – Саратов :Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 105 с. – 978-5-4497-0065-0. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/84086.html	ЭР	25	100	+
2	Письменский, И.А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Алянов. – Москва :Юрайт, 2016. -493 с. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: http://www.biblio-online.ru/bcode/389557	ЭР	25	100	+
3	Родионов В.А. Спортивная психология : учебный для академического бакалавриата / В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий; под общей редакцией В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – Москва : Издательство Юрайт, 2016. – 367 с. – Режим доступа : http://www.biblio-online.ru/bcode/394114	ЭР	25	100	+
4	Хромина С.И. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе : учебное пособие / С.И. Хромина, Н.Н. Малярчук; ТИУ. – Тюмень: ТИУ, 2018. – 114 с. http://webirbis.tsogu.ru/	25+ ЭР	25	100	+
5	Физическая культура: учебник и практикум для прикладногобакалавриата / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – Текст : электронный //ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: http://www.biblio-online.ru/bcode/431985	ЭР	25	100	+

ЭР – электронный ресурс для авторизованных пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ http://webirbis.tsogu.ru/