

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ключков, Андрей Васильевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 17.05.2024 11:54:06  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d74011

**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 СПН**

 **А.Р. Курчиков**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дисциплина:** Прикладная физическая культура  
**специальность:** 21.05.02 Прикладная геология  
**специализация:** Геология нефти и газа  
**квалификация:** Горный инженер – геолог  
**форма обучения:** очная (5 лет)/заочная (6 лет)  
**курс:** 1-3/2  
**семестр:** 1-5/3

Аудиторные занятия 286/10 часов, в т.ч.:

Лекции – не предусмотрены

Практические занятия – 286/10 часов

Лабораторные занятия – не предусмотрены

Самостоятельная работа – 42/318 часов, в т.ч.:

Курсовая работа (проект) – не предусмотрена

Расчётно-графические работы – не предусмотрены

Контрольная работа – не предусмотрена

Занятия в интерактивной форме – не предусмотрены

Вид промежуточной аттестации:

Зачет – 1-5/3 семестр

Общая трудоемкость – 328/328 часов

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению 21.05.02 Прикладная геология, зарегистрирован в Минюст России от 26 мая 2016. №42286, утвержден приказом № 548 Министерством образования и науки Российской Федерации от 12.05.16г

Рабочая программа рассмотрена на заседании  
кафедры физического воспитания

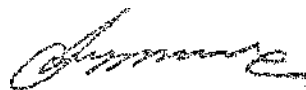
Протокол № 1 от «30 » августа 2018 г.

Заведующий кафедрой  
физического воспитания

 В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

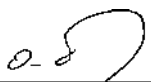
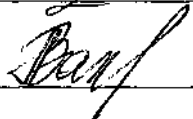
Зав. выпускающей кафедрой ГНГ

 А.Р. Курчиков

Разработчики:

О.А. Драгич, д.б.н., профессо{

А.В. Захарова преподаватель

## **Цели и задачи дисциплины**

Целью изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» 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:

- 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;
- 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **Место дисциплины в структуре ОПОП**

В высших учебных заведениях «Прикладная физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и общефизической подготовки обучающихся в течение всего периода обучения, «Прикладная физическая культура» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту Б1.В.13ДВ.01.02 вариативной части учебного плана. Дисциплина является базой для последующего изучения дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Общая физическая подготовка».

## Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

Таблица 1

| № компетенции | Содержание компетенции                                                                                                                       | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны                                                    |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                           |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                                                                                                                                              | знать                                                                                                  | уметь                                                                                                                                                      | владеть                                                                                                                                                   |
| ОК-9          | способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга | уметь осуществлять самоконтроль индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. | навыками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. |

## Содержание дисциплины

### Содержание разделов и тем дисциплины

Таблица 2

| № п/п | Наименование раздела дисциплины                                                                                                                                                  | Содержание раздела дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Методики лечебной физической культуры при различных заболеваниях                                                                                                                 | Характер упражнений, физиологическая нагрузка, дозировка и исходные положения должны быть адекватны общему состоянию больного, его возрастным особенностям и состоянию тренированности                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2     | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).                                            | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-эколог. факторов на организм и жизнедеятельность человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. |
| 3     | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, | Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.                                                                                                                                                                                                                                                  |

|    |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | прогулка на лыжах и т.д.).                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4  | Средства и методы мышечной релаксации в спорте.                                                                                                | Общая физическая подготовка, ее цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Значение мышечной релаксации.                                                                                                                                                                                               |
| 5  | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. | Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.                                                                                                                                                                                       |
| 6  | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.                                   | Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.                                                        |
| 7  | Основы методики самомассажа.                                                                                                                   | Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.                                                                                         |
| 8  | Методика корригирующей гимнастики для глаз.                                                                                                    | Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.                                                                                                                                                                                                                             |
| 9  | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.  | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.                                                                                                               |
| 10 | Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.                                 | Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. |
| 11 | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития                                                                                  | Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|    |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).                                                          | оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.                                                                                                                                                                                                                      |
| 12 | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).                       | Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание.                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 13 | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.                                                         | Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 14 | Методика проведения учебно-тренировочного занятия.                                                       | Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.              |
| 15 | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.      |
| 16 | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.             | Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов. |

**Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами**

Таблица 3

| № п/п | Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин | № разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|       |                                                     | 1                                                                                                   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1     | Безопасность жизнедеятельности                      | +                                                                                                   |   | + | + | + | + | + | + | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |

**Разделы (модули), темы дисциплин и виды занятий**

Таблица 4

| № п/п | Наименование разделов дисциплины                                                                                                                                                                             | Лекции, час. | Практические занятия, час. | Лабораторные занятия, час. | Семинары, час. | Самостоятельная работа, час. | Всего, час. |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------|----------------------------|----------------|------------------------------|-------------|
| 1     | 2                                                                                                                                                                                                            | 3            | 4                          | 5                          | 6              | 7                            | 8           |
| 1     | Методики лечебной физической культуры при различных заболеваниях                                                                                                                                             | -            | 25/2                       | -                          | -              | 3/55                         | 28          |
| 2     | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).                                                                        | -            | 63/2                       | -                          | -              | 3/20                         | 66          |
| 3     | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, про-гулка на лыжах и т.д.). | -            | 10/-                       | -                          | -              | 3/10                         | 13          |
| 4     | Средства и методы мышечной релаксации в спорте.                                                                                                                                                              | -            | 10/-                       | -                          | -              | 3/10                         | 13          |
| 5     | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств ФК для их направленной коррекции.                                                                                | -            | 10/-                       | -                          | -              | 3/10                         | 13          |
| 6     | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.                                                                                                 | -            | 12/2                       | -                          | -              | 3/20                         | 15          |
| 7     | Основы методики самомассажа.                                                                                                                                                                                 | -            | 12/-                       | -                          | -              | 3/15                         | 15          |
| 8     | Методика корригирующей                                                                                                                                                                                       | -            | 12/-                       | -                          | -              | 3/26                         | 15          |

|    |                                                                                                                                               |   |        |   |   |        |         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------|---|---|--------|---------|
|    | гимнастики для глаз.                                                                                                                          |   |        |   |   |        |         |
| 9  | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. | - | 12/-   | - | - | 2/14   | 14      |
| 10 | Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.                                | - | 30/-   | - | - | 3/10   | 33      |
| 11 | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).                                 | - | 15/-   | - | - | 3/10   | 18      |
| 12 | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).                                                            | - | 15/-   | - | - | 3/10   | 18      |
| 13 | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.                                                                                              | - | 10/-   | - | - | 3/10   | 13      |
| 14 | Методика проведения учебно-тренировочного занятия.                                                                                            | - | 10/-   | - | - | 2/15   | 12      |
| 15 | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.                                      | - | 20/2   | - | - | 2/40   | 22      |
| 16 | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.                                                  | - | 20/2   | - | - | 2/38   | 22      |
| 17 | Зачет                                                                                                                                         |   |        |   |   |        |         |
|    |                                                                                                                                               | - | 286/10 | - | - | 42/318 | 328/328 |

### Перечень лекционных занятий

Не предусмотрены учебным планом

## Перечень практических занятий работ

Таблица 5

| № раздела | № темы | Темы практических работ                                                                                                                                                                                     | Трудоемкость<br>(час.) | Формируемые компетенции | Методы преподавания                                        |
|-----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1         | 2      | 3                                                                                                                                                                                                           | 4                      | 5                       | 6                                                          |
| 1         |        | Методики лечебной физической культуры при различных заболеваниях                                                                                                                                            | 25/2                   | ОК-9                    | Комплексы упражнений                                       |
| 2         |        | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).                                                                       | 63/2                   |                         | Метод регламентированного упражнения, практические занятия |
| 3         |        | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.). | 10/-                   |                         | Практические задания                                       |
| 4         |        | Средства и методы мышечной релаксации в спорте.                                                                                                                                                             | 10/-                   |                         | Практические задания                                       |
| 5         |        | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.                                                              | 10/-                   |                         | Практические задания                                       |
| 6         |        | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.                                                                                                | 12/2                   |                         | Практические задания                                       |
| 7         |        | Основы методики самомассажа.                                                                                                                                                                                | 12/-                   |                         | Контрольные нормативы                                      |
| 8         |        | Методика корректирующей гимнастики для глаз.                                                                                                                                                                | 12/-                   |                         | Комплексы упражнений                                       |
| 9         |        | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.                                                               | 12/-                   |                         | Практические задания                                       |
| 10        |        | Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.                                                                                              | 30/-                   |                         | Практические задания                                       |
| 11        |        | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).                                                                                               | 15/-                   |                         | Практические задания                                       |
| 12        |        | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).                                                                                                                          | 15/-                   |                         | Контрольные нормативы                                      |

|    |  |                                                                                                          |        |      |                      |
|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|----------------------|
| 13 |  | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.                                                         | 10/-   | ОК-9 | Практические задания |
| 14 |  | Методика проведения учебно-тренировочного занятия.                                                       | 10/-   |      | Комплексы упражнений |
| 15 |  | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | 20/2   |      | Практические задания |
| 16 |  | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.             | 20/2   |      | Комплексы упражнений |
|    |  | Всего часов                                                                                              | 286/10 |      |                      |

### Перечень тем самостоятельной работы

Таблица 6

| № п/п | № раздела (модуля) и темы дисцип. | Наименование самостоятельной работы                                                                            | Трудоемкость (часы) | Виды контроля                                             | Формируемые компетенции |
|-------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1     | 1-16                              | Подготовка к защите тем дисциплины                                                                             | 17/80               | Тестовые задания                                          | ОК-9                    |
| 2     | 10                                | Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. | 3/10                | Проведение отдельных частей занятия                       |                         |
| 3     | 14                                | Методика проведения учебно-тренировочного занятия                                                              | 2/15                | Участие в организации судейства по избранному виду спорта |                         |
| 4     | 15                                | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки        | 2/40                | Устная защита                                             |                         |
| 5     | 16                                | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.                   | 2/38                | Устная защита                                             |                         |
| 6     | 1-16                              | Подготовка к сдаче контрольных нормативов                                                                      | 10/35               | Тестовые задания                                          | ОК-9                    |
| 7     | 1-16                              | Индивидуальные консультации обучающихся                                                                        | 2/22                | -                                                         |                         |
| 8     | 1-16                              | Консультации в группе перед текущим контролем                                                                  | 2/39                | -                                                         |                         |
| 9     | 1-16                              | Подготовка к зачету по дисциплине                                                                              | 2/39                | Зачет                                                     |                         |
|       |                                   | <b>Итого</b>                                                                                                   | <b>42/318</b>       |                                                           |                         |

## Тематика курсовых работ

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены

### Оценка результатов освоения учебной дисциплины

**Текущий контроль** успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины и осуществляется через систему сдачи заданий и других работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

**Промежуточная аттестация** обеспечивает оценивание промежуточных результатов обучения по дисциплине и проводится через систему сдачи итоговых материалов и результатов работ в соответствии с рабочей программы дисциплины.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и практического раздела программы. Обучающийся, завершивший обучение по дисциплине «Прикладная физическая культура», должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям ФГОС.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре обучающиеся выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (табл. 7, 8).

### Обязательные тесты определения физической подготовленности

Таблица 7

| Характеристика<br>направленности<br>тестов | Женщины                     |   |   |   |   | Мужчины |   |   |   |   |
|--------------------------------------------|-----------------------------|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|
|                                            | О ц е н к а   в   о ч к а х |   |   |   |   |         |   |   |   |   |
|                                            | 5                           | 4 | 3 | 2 | 1 | 5       | 4 | 3 | 2 | 1 |

|                                                                                                                                                                                                                                   |                |                |                |                |                |                |                |                |                |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b><br>Бег – 100м (сек.)                                                                                                                                                         | 15.7           | 16.0           | 17.0           | 17.9           | 18.7           | 13.2           | 13.8           | 14.0           | 14.3           | 14.6           |
| <b>2.Тест на силовую подготовленность:</b><br>Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):<br>Подтягивание на перекладине (кол.раз)<br>вес до 85кг<br>вес более 85 кг | 60             | 50             | 40             | 30             | 20             | 15<br>12       | 12<br>10       | 9<br>7         | 7<br>4         | 5<br>2         |
| <b>3.Тест на общую выносливость:</b><br>Бег 2000 м (мин.,с.)<br><br>вес до 70 кг<br>вес более 70 кг                                                                                                                               | 10.15<br>10.35 | 10.50<br>11.20 | 11.20<br>11.55 | 11.50<br>12.40 | 12.15<br>13.15 |                |                |                |                |                |
| Бег 3000 м (мин.,с.)<br><br>вес до 85 кг<br>вес более 85 кг                                                                                                                                                                       |                |                |                |                |                | 12.00<br>12.30 | 12.35<br>13.10 | 13.10<br>13.50 | 13.50<br>14.40 | 14.30<br>15.30 |

**Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

**Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов  
основного и спортивного учебных отделений**

**Женщины**

Таблица 8

| Тесты                | Оценка в очках |       |       |       |       |
|----------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|
|                      | 5              | 4     | 3     | 2     | 1     |
| Бег 3000 м (мин,сек) | 119.00         | 20.15 | 21.00 | 22.00 | 22.30 |

|                                                        |                                                                                                                               |      |      |      |      |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|
| Плавание 50 м (мин,сек)                                | 54.0                                                                                                                          | 1.03 | 1.14 | 1.24 | б/вр |
| Прыжки в длину с места (см)                            | 190                                                                                                                           | 180  | 168  | 160  | 150  |
| Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) | 20                                                                                                                            | 16   | 10   | 6    | 4    |
| Профессионально-прикладная подготовка                  | Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего образования |      |      |      |      |

### Мужчины

| Тесты                                                     | Оценка в очках                                                                                                                |       |       |       |       |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
|                                                           | 5                                                                                                                             | 4     | 3     | 2     | 1     |
| Бег 5000 м (мин,сек)                                      | 21.30                                                                                                                         | 22.30 | 23.30 | 24.50 | 25.40 |
| Плавание 50 м (мин,сек)                                   | 40.0.                                                                                                                         | 44.0  | 48,0  | 57.0  | б/вр  |
| Прыжки в длину с места (см)                               | 250                                                                                                                           | 240   | 230   | 223   | 215   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 15                                                                                                                            | 12    | 9     | 7     | 5     |
| В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10                                                                                                                            | 7     | 5     | 3     | 2     |
| Профессионально-прикладная подготовка                     | Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего образования |       |       |       |       |

### Рейтинговая система оценки

Рейтинговая система оценки по курсу «Прикладная физическая культура»  
специальность 21.05.02 Прикладная геология  
для обучающихся 1-3 курса (1-5 семестр)

Максимальное количество баллов за каждую текущую аттестацию

Таблица 7

|  |                         |                                                                      |
|--|-------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Текущий контроль</b> | <b>Промежуточная аттестация обучающихся (экзаменационная сессия)</b> |
|--|-------------------------|----------------------------------------------------------------------|

|                                       |                                                 |                                                 |                                                 |                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Очная<br/>форма<br/>обучения</b>   | 1-я текущая<br>аттестация<br><b>0-20 баллов</b> | 2-я текущая<br>аттестация<br><b>0-30 баллов</b> | 3-я текущая<br>аттестация<br><b>0-50 баллов</b> | не проводится<br>(для обучающихся, набравших более<br><b>61 балла</b> по результатам текущего<br>контроля)                                                                                               |
|                                       | <b>100 баллов</b>                               |                                                 |                                                 | проводится<br><b>0-100 баллов</b><br>(для обучающихся, набравших менее<br><b>61 балла</b> по результатам текущего<br>контроля, при этом баллы,<br>набранные в течение учебного<br>семестра аннулируются) |
| <b>Заочная<br/>форма<br/>обучения</b> |                                                 |                                                 |                                                 | проводится<br><b>0-100 баллов</b>                                                                                                                                                                        |

Виды контрольных мероприятий в баллах (1-5/3 семестр)

Таблица 8

| №  | Виды контрольных мероприятий текущего контроля                                                  | Баллы          | №<br>недели |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|
| 1  | Работа на практических занятиях                                                                 | 7              | 1-6         |
| 2  | Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях | 3              | 2           |
| 3  | Составление комплекса по пройденной теме                                                        | 3              | 4           |
| 4  | Выполнение текущих нормативов                                                                   | 3              | 3-5         |
| 5  | Выполнение контрольных нормативов                                                               | 4              | 6           |
|    | <b>ИТОГО за первую текущую аттестацию</b>                                                       | <b>20</b>      |             |
| 6  | Работа на практических занятиях                                                                 | 12             | 7-12        |
| 7  | Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях | 4              | 8           |
| 8  | Выполнение текущих нормативов                                                                   | 3              | 9-10        |
| 9  | Составление комплекса общеразвивающих упражнений                                                | 5              | 11          |
| 10 | Выполнение контрольных нормативов                                                               | 6              | 12          |
|    | <b>ИТОГО за вторую текущую аттестацию</b>                                                       | <b>30</b>      |             |
| 11 | Работа на практических занятиях                                                                 | 22             | 13-18       |
| 12 | Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях | 6              | 14          |
| 13 | Выполнение текущих нормативов                                                                   | 5              | 15          |
| 14 | Судейства по избранному виду спорта                                                             | 7              | 16          |
| 15 | Выполнение контрольных нормативов                                                               | 10             | 17-18       |
|    | <b>ИТОГО за третью текущую аттестацию</b>                                                       | <b>50</b>      |             |
|    | <b>ВСЕГО</b>                                                                                    | <b>0...100</b> |             |

## Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Учебная дисциплина: «Прикладная физическая культура»

Кафедра физического воспитания

Код, специальность: 21.05.02 Прикладная геология

Специализация: Геология нефти и газа

Форма обучения:

очная/заочная

1-3/2 курс, 1-5/3 семестр

#### Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

| Учебная, учебно-методическая литература по рабочей программе | Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Год издания | Вид издания | Вид занятий | Кол-во экземпляров в БИК | Контингент обучающихся, использующих указанную литературу | Обеспеченность обучающихся литературой, % | Место хранения | Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТИУ |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------|
| 1                                                            | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3           | 4           | 5           | 6                        | 7                                                         | 8                                         | 9              | 10                                                         |
| Основная                                                     | <b>Капилевич, Леонид Владимирович.</b><br>Биохимия человека [Текст : Электронный ресурс] : Учебное пособие / Л. В. Капилевич. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 151 с. - (Университеты России). - Режим доступа: <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> .                                                                          | 2018        | УП          | Л, ПР, СР   | ЭР*                      | 25                                                        | 100                                       | БИК            | ЭБС «Юрайт»                                                |
|                                                              | <b>Михайлов, Николай Георгиевич.</b><br>Методика обучения физической культуре. аэробика [Текст : Электронный ресурс] : Учебное пособие / Н. Г. Михайлов. - 2-е изд., испр. и доп. - Электрон. дан.col. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 138 с. - (Университеты России). - Режим доступа: <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> . | 2018        | УП          | Л, ПР, СР   | ЭР*                      | 25                                                        | 100                                       | БИК            | ЭБС «Юрайт»                                                |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |    |          |         |    |     |     |     |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|----------|---------|----|-----|-----|-----|
| Основная       | <b>Наймушина, Алла Геннадьевна.</b><br>Физическая культура [Текст: Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2017. - 76 с.: рис., табл.-<br><b>Режим</b> 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> .                                                                | 2017 | УП | Л,<br>ПР | 7+ ЭР*  | 25 | 100 | БИК | ПБД |
| Дополнительная | <b>Физическая культура</b> [Текст]: методические указания к лекционным занятиям по дисциплине "Физическая культура" для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной форм обучения / сост.: Ю. А. Петрова [и др.]. - Тюмень : ТИУ, 2017. - 28 с.<br><a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2017/09/05/17-122.pdf">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2017/09/05/17-122.pdf</a> | 2017 | МУ | Л        | 5+ ЭР*  | 25 | 100 | БИК | ПБД |
|                | <b>Оценка адаптационных характеристик</b> студентов из сельской местности [Текст : Электронный ресурс] : монография / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2016. - 98 с. : табл. - <b>Режим</b> 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> .                                                                               | 2016 | УП | Л,<br>ПР | 13+ ЭР* | 25 | 100 | БИК | ПБД |

ЭР\* - электронный ресурс без ограничения числа одновременных подключений к ЭБС.

ПБД – полнотекстовая база данных.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ В.Я. Субботин

« 30 » \_\_\_\_\_ августа \_\_\_\_\_ 2018г.

Директор БИК \_\_\_\_\_ Д.Х. Каюкова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

## Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

| Название ЭБС                                                     | Наименование организации                  | Реквизиты договора      | Срок действия договора | Ссылка на сайт                                            | Сумма договора (руб.) | Количество ключей (пользователей) | Характеристика библиотечного фонда, доступ к которому предоставляется договором                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Полнотекстовая БД ТИУ                                            | ТИУ, БИК                                  | №2423 от 04.04.16       | 31.12.18               | <a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a> | 3000                  | Не ограничено                     | <b>ЭБС включает труды</b> сотрудников и преподавателей ТИУ, электронные версии учебников издательств «КДУ», «Юрайт» и «Академия», размещены на Интернет-сайте ТюмГНГУ <a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a> и на Интернет-сайте Издательства «Лань» <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> (на основании лицензионного договора №2423 от 04.04.2016) |
| Библиотека «E-library»                                           | ООО «РУНЭБ»                               | № 234-15 От 19.11.15    | 31.12.16               | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>     | 631020,30             | Не ограничено                     | Электронная версия периодических или неперидических научных изданий, входящие в состав ЭБС elibrary, которые хранятся на Интернет-сервере Библиотеки <a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a> .<br>Архив за 10 лет.                                                                                                                                                      |
| Электронная библиотека РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина | РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина | № 09-3/2016 от 19.02.16 | Бессрочный             | <a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a> |                       | Не ограничено                     | Издания РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Электронная библиотека УГНТУ (УФА)                               | УГНТУ                                     | Б03/2016 От 31.12.15    | Бессрочный             | <a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a> |                       | Не ограничено                     | Издания УГНТУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Электронная библиотека УГТУ (УХТА)                               | УГТУ                                      | 09-16/2016 от 24.03.16  | Бессрочный             | <a href="http://elib.tsogu.ru/">http://elib.tsogu.ru/</a> |                       | Не ограничено                     | Издания УГТУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Кафедра располагает материально-технической базой, необходимой для проведения всех видов учебных занятий: лекционных и практических занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура», для проведения научно-исследовательской работы обучающихся, предусмотренной стандартом и учебным планом.

Практические занятия по специальным дисциплинам запланированы в спортивных залах, оснащенных современным спортивным оборудованием: спортивный игровой зал, спортивный зал аэробики, спортивный зал бокса, тренажерный зал.

### Перечень лицензионного программного обеспечения

| Название                           | Условия доступа                                                                                           | Срок действия |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Windows 7 Pro x32/x64              | Авторизационный номер: 94360684ZZE1612<br>Номер лицензии: 64448516. Договор № 480-16 от 30 июня 2016 года | 30.06.2017    |
| MS Office 2007 Pro x32/x64         |                                                                                                           |               |
| FineReader 11 Professional Edition | Регистрационный ключ                                                                                      | Бессрочная    |
| MS Visual Studio 2010 x32/x64      | Авторизационный номер: 94360684ZZE1612<br>Номер лицензии: 64448516. Договор № 480-16 от 30 июня 2016 года | 30.06.2017    |
| «Лань»                             | Лицензия находится в БИК. Каюкова Д.Х.                                                                    |               |

**Дополнения и изменения  
к рабочей учебной программе по дисциплине**

«Прикладная физическая культура»  
на 2019/2020 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. Подраздел «Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы»: изменения не вносились.
2. Раздел «Материально-техническое обеспечение дисциплины»: изменения не вносились.

Дополнения и изменения внёс

Преподаватель  
(должность, учёное звание, степень)

\_\_\_\_\_ А.В. Захарова  
(подпись)

Дополнения и изменения в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Физического воспитания»  
(наименование кафедры)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ В.Я. Субботин  
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий  
выпускающей кафедрой ГНГ \_\_\_\_\_ А.Р. Курчиков