

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**ТОБОЛЬСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Кафедра естественнонаучных и гуманитарных дисциплин

**УТВЕРЖДАЮ:**

Председатель КСН

 Г.А. Хмара

«30» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: Прикладная физическая культура

направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

направленность: Электроснабжение

форма обучения: очная, заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019 г. и требованиями ОПОП 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника направленность Электроснабжение к результатам освоения дисциплины.

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой



С.А. Татьяненко

СОГЛАСОВАНО:

И.о. зав. выпускающей кафедры ЭЭ  
«30» августа 2021 г.



Е.С. Чижикова

Рабочую программу разработал:

О.В.Злыгостев,  
доцент кафедры естественнонаучных  
и гуманитарных дисциплин,  
кандидат педагогических наук



### 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Прикладная физическая культура», является формирование у обучающихся физических качеств, средствами физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании;
- воспитать профессионально-прикладные двигательные умения и навыки;
- воспитать физические качества, обеспечивающие повышение функциональных ресурсов здоровья;
- формировать базовые знания психофизиологических основ мышечной деятельности и двигательной активности.

### 2. Место дисциплины/модуля в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «: Прикладная физическая культура» относится к элективным дисциплинам Блока 1 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений по специальности 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника. Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знать:

- методы сохранения и укрепления физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, нормы здорового образа жизни

Уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, спортивной тренировки для здорового образа жизни;

Владеть:

- основами физической культуры для осознанного выбора здорово сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности

### 3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
1	2	3
<b>Владеет:УК-7.</b> Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7. 1</b> Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знает: 31 основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
		Умеет: У1 использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни

		Владеет: В1 современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	<p><b>УК-7. 2</b> 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 профессионального-личностного развития ,физического совершенствования, формирования здорового образа жизни</p>	Знать: 32 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
		Уметь: У2 оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастных нормативов и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку
	<p><b>УК-7. 3</b> Использует средства и методы физического воспитания для профессионального-личностного развития ,физического самосовершенствования ,формирования здорового образа и стиля жизни</p>	Владеть: В2 техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием
		Знать: 33 средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности
		Уметь: У3 осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышение ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды
		Владеть: В3 техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья ,для организации самостоятельных занятий

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328/328 часов, предполагает выбор физкультурно Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
очная	1-3 /2-6		319	-	9	зачет
заочная	2 /3		10	-	314	зачет

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Структура дисциплины.

**очная форма обучения (ОФО)**

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины/модуля		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Здоровый образ жизни		55	-	2	52	УК-7	Практические занятия Работа в малых группах
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)		50	-	1	52	УК-7	Практические занятия Работа в малых группах
3	3	Лёгкая атлетика		50	-	1	52	УК-7	Практические занятия Работа в малых группах
4	4	Волейбол		60		1	62	УК-7	Практические занятия Работа в малых группах
5	5	Баскетбол		50		2	52	УК-7	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Фитнес и аэробика		54		2	53	УК-7	Практические занятия Работа в малых группах
7	Зачет		-	-	-			УК-7	Тест
Итого:				319		9	328		

**заочная форма обучения (ЗФО)**

№ п/п	Структура дисциплины/модуля		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Здоровый образ жизни		2	-	50	52	УК-7	Практические занятия Работа в малых группах
2	2	Общеразвивающие упражнения (комплексы)		2	-	54	56	УК-7	Практические занятия Работа в малых группах
3	3	Лёгкая атлетика		2	-	60	62	УК-7	Практические занятия

									Работа в малых группах
4	4	Волейбол		2		50	52	УК-7	Практические занятия Работа в малых группах
5	5	Баскетбол		2		50	52	УК-7	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Прикладная физическая культура		-		50	50	УК-7	Практические занятия Работа в малых группах
7	1-6	Зачет	-	4	-	-		УК-7	Тест
Итого:				14	0	314	328		

Таблица 5.1.2

**очно-заочная форма обучения (ОЗФО)** - не предусмотрена.

## 5.2. Содержание дисциплины.

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

#### **Раздел 1. Здоровый образ жизни.**

Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физкультурой и спортом.

Особенности использования средств физической культуры для реабилитации при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности.

Особенности использования спортивных средств активного досуга при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты спортивного досуга адаптивной направленности.

Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.

Принципы сбалансированного питания.

Психологическая гигиена. Профилактика психо-эмоционального стресса. Медитативные практики, релаксация

Двигательная активность - основа здорового образа жизни.

Вредные привычки, меры профилактики.

Биологически активные точки, самомассаж

Пальминг.

Глазодвигательная гимнастика.

Диафрагмальное дыхание.

Профилактика травматизма на занятиях

#### **Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (комплексы).**

Комплекс упражнений без предметов

Комплекс упражнений с мячами

Комплекс упражнений с гимнастическими палками

Комплекс упражнений с гантелями

Комплекс упражнений у гимнастической стенки

Комплекс упражнений на фитбол-мячах

#### **Раздел 3. Легкая атлетика.**

Техника спортивной ходьбы, бега.

Бег по укороченной дистанции.

Развитие скоростных способностей.

Оздоровительный бег. Развитие выносливости.

Прыжок в длину с места.

Эстафетный бег по укороченным отрезкам  
 Инструкторская и судейская практика  
 ВФСК ГТО – адаптивный вариант, ознакомление

#### Раздел 4 Волейбол.

Перемещения в волейболе  
 Техника передачи волейбольного мяча  
 Техника подачи и приема мяча с подачи  
 Игровая и судейская практика  
 Техника безопасности на занятиях волейболом  
 Правила проведения соревнований по волейболу

#### Раздел 5. Баскетбол.

Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча  
 Техника ведения и ловли баскетбольного мяча  
 Техника ловли и передачи баскетбольного мяча  
 Техника владения мячом  
 Техника бросков в баскетболе  
 Техника безопасности при занятиях баскетболом  
 Правила проведения соревнований по баскетболу

#### Раздел 6. Прикладная физическая подготовка.

Возрастная динамика технической подготовленности футболистов  
 Взаимосвязь компонентов скоростно-силовых способностей и формирования технических навыков у футболистов  
 Учебно-тренировочная игра.

#### Практические занятия

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

#### Лекционные занятия не предусмотрены

#### Практические занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	
1	1	55	2	<p>Основные параметры и способы самоконтроля физического состояния на занятиях физкультурой и спортом.</p> <p>Особенности использования средств физической культуры для реабилитации при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты физкультурно-оздоровительного досуга адаптивной направленности.</p> <p>Особенности использования спортивных средств активного досуга при имеющемся заболевании, патологическом состоянии. Варианты спортивного досуга адаптивной направленности.</p> <p>Организация режима дня обучающегося при имеющемся заболевании, патологическом состоянии.</p> <p>Принципы сбалансированного питания.</p> <p>Психологическая гигиена. Профилактика психо-эмоционального стресса. Медитативные практики, релаксация</p> <p>Двигательная активность - основа здорового образа жизни.</p> <p>Вредные привычки, меры профилактики.</p> <p>Биологически активные точки, самомассаж</p> <p>Пальминг.</p> <p>Глазодвигательная гимнастика.</p> <p>Диафрагмальное дыхание.</p> <p>Профилактика травматизма на занятиях</p>
2	2	50	2	<p>Комплекс упражнений без предметов</p> <p>Комплекс упражнений с мячами</p>

				Комплекс упражнений с гимнастическими палками Комплекс упражнений с гантелями Комплекс упражнений у гимнастической стенки Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3	3	50	2	Техника спортивной ходьбы, бега. Бег по укороченной дистанции. Развитие скоростных способностей. Оздоровительный бег. Развитие выносливости. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег по укороченным отрезкам Инструкторская и судейская практика ВФСК ГТО – адаптивный вариант, ознакомление
4	4	60	2	Перемещения в волейболе Техника передачи волейбольного мяча Техника подачи и приема мяча с подачи Игровая и судейская практика Техника безопасности на занятиях волейболом Правила проведения соревнований по волейболу
5	5	50	2	Техника передвижений в баскетболе и передачи мяча Техника владения и ловли баскетбольного мяча Техника ловли и передачи баскетбольного мяча Техника владения мячом Техника бросков в баскетболе Техника безопасности при занятиях баскетболом Правила проведения соревнований по баскетболу
6	6	55		Возрастная динамика технической подготовленности футболистов Взаимосвязь компонентов скоростно-силовых способностей и формирования технических навыков у футболистов Учебно-тренировочная игра
Итого:		320	10	

Таблица 5.2.2

### Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

### Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОФО		
1.	1	1	33	-	Правила игры в волейбол. Судейство. Техника безопасности в волейболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	освоение лекционного материала; подготовка к практическим занятиям
2.	2	1	33	-	Дозирование физической нагрузки. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	освоение лекционного материала; подготовка к практическим занятиям, выполнение творческой работы/эссе
3.	3	1	33	-	Виды самоконтроля. Пульсометрия. Дозирование физической нагрузки. Здоровый стиль жизни: профилактика вредных привычек.	освоение лекционного материала; подготовка к практическим занятиям, к тесту



4.	4	1	33	-	Российское государство в XVI–XVII вв. Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Питание в спорте, ежедневный здоровый рацион.	освоение лекционного материала; подготовка к практическим занятиям, презентация доклада
5.	5	1	33	-	Правила игры в баскетбол. Судейство. Техника безопасности в баскетболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах. Дозирование физической нагрузки. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	освоение лекционного материала; подготовка к практическим занятиям
6.	6	1	33	-	Виды самоконтроля. Пульсометрия. Дозирование физической нагрузки. Здоровый стиль жизни: профилактика вредных привычек. Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.	освоение лекционного материала; подготовка к практическим занятиям, к тесту
7.	6	1	33	-	Виды самоконтроля. Пульсометрия. Дозирование физической нагрузки. Здоровый стиль жизни: профилактика вредных привычек..	освоение лекционного материала; подготовка к практическим занятиям
8.	6	1	33	-	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Питание в спорте, ежедневный здоровый рацион.	освоение лекционного материала; подготовка к практическим занятиям, выполнение творческой работы/эссе
9.	7	1	50	-	Футбол – вид спорта Выбор вида двигательной активности. Как воздействует футбол на окружающий мир	освоение лекционного материала; подготовка к практическим занятиям, к тесту
Итого:		8	314	-		

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

- работа в малых группах (практические занятия);

## 6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

## 7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены

## 8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

Оценка освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» предусматривает использование рейтинговой системы. Нормативный рейтинг дисциплины за семестр составляет 100 баллов. По итогам семестра баллы рейтинга переводятся в пятибалльную систему по следующей шкале:

91-100 баллов – «отлично»;

76-90 балла – «хорошо»;

61-75 баллов – «удовлетворительно»;  
60 баллов и менее – «неудовлетворительно».

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1.	Работа на практических занятиях	0–10
2.	Координация. Абсолютная, относительная сила. Гибкость. Специальная выносливость	0–5
3.	Сдача контрольного норматива.(тестов)	0–15
	<b>ИТОГО за первую текущую аттестацию</b>	30
2 текущая аттестация		
1.	Работа на практических занятиях	0–10
2.	Сдача контрольного норматива.	0–5
3.	Активность на занятиях, правильность выполнения упражнения и т.д.	0–15
	<b>ИТОГО за вторую текущую аттестацию</b>	30
3 текущая аттестация		
1.	Работа на практических занятиях	0–10
2.	Сдача контрольных нормативов (тестов).	0–5
3.	Координация.	0–10
4.	Абсолютная, относительная сила.	0–15
	<b>ИТОГО за третью текущую аттестацию</b>	40
	<b>ВСЕГО</b>	<b>100</b>

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

Таблица 8.2

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1.	Работа на практических занятиях	0-26
2.	Сдача контрольного норматива.	0-5
3.	Активность на занятиях, правильность выполнения упражнения и т.д.	0-20
4.	Работа на практических занятиях	0-49
	<b>ВСЕГО</b>	<b>100</b>

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

1. Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ – <http://webirbis.tsogu.ru/>
2. Электронно-библиотечной система «IPRbooks» – <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Электронная нефтегазовая библиотека РГУ нефти и газа им. Губкина (Российский государственный университет нефти и газа им. И.М. Губкина) – <http://elib.gubkin.ru/>
4. Электронная библиотека УГНТУ (Уфимский государственный нефтяной технический университет) – <http://bibl.rusoil.net>
5. Электронная библиотека УГТУ (Ухтинский государственный технический университет) – <http://lib.ugtu.net/books>
6. Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU – <http://www.elibrary.ru>
7. Электронно-библиотечная система «Лань» – <https://e.lanbook.com>
8. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)
9. Электронно-библиотечная система «Book.ru» – <https://www.book.ru/>
10. Электронная библиотека ЮРАЙТ – <https://urait.ru/>
11. Система поддержки дистанционного обучения – <https://educon2.tyuiu.ru/course/view.php?id=3933>
12. Платформа открытого образования ТИУ (MOOK) – <https://mooc.tyuiu.ru/>

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

- MS Office (Microsoft Office Professional Plus);
- MS Windows;
- Zoom.

## 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	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	-	Помещение для самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду: ноутбуки в комплекте.
2	Спортивный инвентарь: - Гигрометр Testo 608-H1 для измерения влажности в диапазоне +10...+95%ОВ - стойка волейбольная универсальная со скатами, крышками и механизмом натяжения - теннисный стол «Indor Small (сетка) Sunflex.; - антенна и сетка волейбольные., - мяч волейбольный «MIKASA MVA300» ., - мяч волейбольный «MIKASA SKV5»., - мяч волейбольный «MIKASA MVA310» игровой., - тренажер спортивный., - комплект: ботинки «Fischer	Универсальный спортивный зал для проведения занятий семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации,

	ХС Sport», лыжи «Tisa», лыжные палки стеклопластик, креп., - шахматы обиходные (дерево)	
--	---	--

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

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

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой выполнения спортивных упражнений, приобретают знания в области методики физического воспитания, получают практические навыки по формированию физических качеств. Спортивно-соревновательный формат проведения занятий формирует прикладные навыки конкурентной борьбы, учит настойчивости, рациональному поиску решений, стратегии корпоративного мышления.

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

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

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся представляет собой логическое продолжение аудиторных занятий. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимися по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Затраты времени на выполнение этой работы регламентируются рабочим учебным планом. Режим работы выбирает сам обучающийся в зависимости от своих способностей и конкретных условий.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу обучающихся по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Самостоятельная работа обучающегося заключается также в визуализации учебного материала на платформе Открытого образования ТИУ, MOOK (учебные ролики, выполнение тестовых заданий в качестве самоконтроля и контроля).

Самостоятельная работа с преподавателем включает в себя индивидуальные консультации обучающихся в течение семестра.

Самостоятельная работа с группой включает проведение текущих консультаций перед промежуточными видами контроля или итоговой аттестации.

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы обучающийся должен внимательно выслушать инструктаж преподавателя по выполнению задания, который включает определение цели задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа преподаватель предупреждает обучающихся о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. В качестве форм и методов контроля внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся используются аудиторные занятия, аттестационные мероприятия, самоотчеты.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося являются: уровень освоения обучающимся учебного материала; умение обучающегося

использовать теоретические знания при выполнении практических заданий; обоснованность и четкость изложения ответа; оформление материала в соответствии с требованиями.

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

Дисциплина: Прикладная физическая культура

Код, направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность Электроснабжение

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
УК-7	УК-7. 1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	<b>УК-7.31</b> Знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Не знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Не уверенно знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Демонстрирует хорошие знания физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Демонстрирует отличные знания физической культуры и спорта в жизни человека и общества
	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	<b>УК-7. У1</b> Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Не умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Не уверенно применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Уверенно использует разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Уверенно использует разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
	<b>УК-7.3</b> Использует средства и методы физического воспитания для профессионального-личностного развития ,физического самосовершенствования ,формирования здорового образа и стиля жизни	<b>УК-7.В1</b> Владеет средствами и методами физического воспитания для профессионального-личностного развития ,физического самосовершенствования ,формирования здорового образа и стиля жизни	Не владеет средствами и методами физического воспитания для профессионального-личностного развития ,физического самосовершенствования ,формирования здорового образа и стиля жизни	Не уверенно владеет средствами и методами физического воспитания для профессионального-личностного развития ,физического самосовершенствования ,формирования здорового образа и стиля жизни	Хорошо владеет средствами и методами физического воспитания для профессионального-личностного развития ,физического самосовершенствования ,формирования здорового образа и стиля жизни	Отлично владеет средствами и методами физического воспитания для профессионального-личностного развития ,физического самосовершенствования ,формирования здорового образа и стиля жизни

**КАРТА**  
**обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой**

Дисциплина: Прикладная физическая культура

Код, направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность: Электроснабжение

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/467588">https://urait.ru/bcode/467588</a> .	ЭР	33	100	+
2	Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/453244">https://urait.ru/bcode/453244</a> .	ЭР	33	100	+
3	Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:	ЭР	33	100	+

Заведующий кафедрой



С.А. Татьянаенко

«30» августа 2021 г.

Начальник ОИО



Л.Б. Половникова

«30» августа 2021 г.



**Дополнения и изменения  
к рабочей программе дисциплины  
Прикладная физическая культура  
на 2022-2023 учебный год**

С учётом развития науки, практики, технологий и социальной сферы, а также результатов мониторинга потребностей работодателей, в рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

	Вид дополнений/изменений	Содержание дополнений/изменений, вносимых в рабочую программу
	Актуализация списка используемых источников	Дополнения (изменения) внесены в карту обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой (Прил. 2).

Приложение 2


**КАРТА  
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой  
Дисциплина: Прикладная физическая культура**

Код, направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника


Направленность: Электроснабжение

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:	ЭР	30	100	+
2	Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:	ЭР	30	100	+
3	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образова-	ЭР	30	100	+


Дополнения и изменения внес:  
канд. пед. наук, доцент

  
\_\_\_\_\_ О.В. Злыгостев

Дополнения (изменения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин.

Заведующий кафедрой  \_\_\_\_\_ С. А. Татьянаенко

**СОГЛАСОВАНО:**

И.о.заведующего выпускающей кафедрой  \_\_\_\_\_ Е.С. Чижикова  
«30» августа 2022 г.