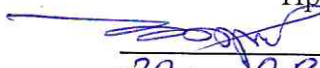


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 07.05.2024 17:17:40
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2578d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт промышленных технологий и инжиниринга
Кафедра физвоспитания

УТВЕРЖДАЮ
Председатель КСН
Н.С.Захаров


«30» 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина	Прикладная физическая культура
Специальность	23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства
Специализация	Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование
квалификация	инженер
программа	специалитета
Форма обучения	Очная (5 лет)
Курс	1-3
Семестр	2-6

Аудиторные занятия	319 часов, в т.ч.:
лекции	– часов
практические занятия	319 часов
лабораторные занятия	– не предусмотрены
Занятия в интерактивной форме	– часов
Самостоятельная работа	–9 часов, в т.ч.:
Курсовая работа	– не предусмотрена
Расчётно-графические работы	– не предусмотрены
Контрольная работа	– не предусмотрена
Вид промежуточной аттестации:	
Зачёт	– 2-6 семестр
Экзамен	– не предусмотрен
Общая трудоемкость	328 ч.

Рабочая программа разработана в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности **23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства** (квалификация «инженер») утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2016 г. N 1022

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «Физического воспитания»:

ПРОТОКОЛ № 1 от «26» 08 2019 г.

Заведующий кафедрой  В.Я. Субботин
(подпись)

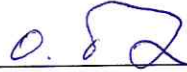

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы  Т.М. Мадьяров
(подпись)

«30» 08 2019 г.

Рабочую программу разработали:
О.А. Драгич, профессор кфв, д.б.н

М.В. Ожиганова, ст. преподаватель кфв

Дополнения и изменения
к рабочей учебной программе по дисциплине

Прикладная физическая культура

на 2020/2021 учебный год

В рабочую учебную программу вносятся следующие дополнения (изменения):

В 2020/2021 учебном году изменения в рабочую программу по дисциплине «Прикладная физическая культура» не вносились


Дополнения и изменения внес

Ст. преподаватель кафедры ФВ
(должность, ученое звание, степень)


(подпись)

М.В.Ожиганова

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Физического воспитания». Протокол от «31» 08 2020г. № 1

Заведующий кафедрой 
(подпись) В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель
образовательной программы
«Подъемно-транспортные,
строительные, дорожные
средства и оборудование»


(подпись)

Т.М. Мадьяров

«31» 08 2020г.

1. Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- 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.

2. 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 профессиональной подготовки обучающегося в течение всего периода обучения, «Прикладная физическая культура» входит в блок 1 (Б1.В.08.02), модуль: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, вариативной части.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- Повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- В процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 1

Номер компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		Знать	Уметь	Владеть
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.	Использовать физическую культуру для поддержания собственного здоровья и работоспособности человека.	навыками поддержания хорошей физической формы.

4. Содержание дисциплины

4.1. Содержание разделов и тем дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела программы	№ Темы	Содержание раздела дисциплины
1	2	3	4
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	1	Бег на короткие дистанции, спринтерский бег
		2	Бег на средние дистанции
		3	Бег на длинные дистанции
		4	Эстафетный бег
		5	Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места
		6	Инструкторская и судейская практика
2	Профессионально-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	Точность мышечно-суставного чувства
		3	Сила и подвижность нервных процессов
		4	Статическая выносливость «позных» мышц
		5	Выносливость
		6	Статическая выносливость мышц
		7	Мышечная сила
		8	Точность мышечных усилий
3	ВОЛЕЙБОЛ	1	Обучение стойкам и перемещениям
		2	Обучение технике передачи мяча (сверху и снизу)
		3	Обучение технике подачи и приема мяча с подачи
		4	Обучение технике нападающего удара
		5	Обучение технике блокирования (<i>одиночного, группового</i>)
		6	Обучение технике защитных действий (страховка, само страховка)
		7	Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка
		8	Тактическая и интегральная подготовка
		9	Инструкторская и судейская практика
4	БАСКЕТБОЛ	1	Стойка баскетболиста. Техника передвижений
		2	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
		3	Техника овладения мячом. Техника бросков

		4	Тактическая и интегральная подготовка
		5	Инструкторская и судейская практика
5	ПЛАВАНИЕ	1	Обучение техники плавания кролем на груди
		2	Обучение техники плавания кролем на спине
		3	Обучение техники плавания способом «Брасс»
		4	Обучение техники плавания способом «Баттерфляй»
		5	Техника стартов и поворотов в плавании
		6	Прикладное плавание
		7	Организаторские умения
6	ФИТНЕС и АЭРОБИКА	1	Техническая подготовка
		2	Общефизическая подготовка
		3	Инструкторская и судейская практика
		4	Построение танцевальных композиций

4.2. 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
1	Безопасность жизнедеятельности	+	+	+	+	+	+

4.3. Разделы (модули), темы дисциплины и виды занятий

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела программы	Лекции, час	Практ. зан., час	Лаб. зан., час	Семинары, час	СРС, час	Всего, час
1	Легкая атлетика	-	55	-	-	2	57
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	48	-	-	2	50
3	Волейбол	-	57	-	-	2	59
4	Баскетбол	-	56	-	-	1	57
5	Плавание	-	49	-	-	1	50
6	Фитнес, аэробика	-	54	-	-	1	55
	Зачет	-					
	Итого:	-	319		-	9	328

4.4. Перечень лекционных занятий

Данный вид нагрузки учебным планом дисциплины не предусмотрен.

4.5. Перечень практических занятий

Таблица 5

№ п/п	№ Темы	Темы семинаров, практических и лабораторных работ	Трудоемкость (Часы)	Формируемая компетенция	Методы преподавания
1	2	3	4	5	6
2 СЕМЕСТР					
1	Легкая атлетика		14	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
	1	Бег на короткие дистанции, спринтерский бег			
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка		12		
	1	Координация движения рук и точность линейного глазомера			
	2	Точность мышечно-суставного чувства			
3	Волейбол		12		
	1	Обучение стойкам и перемещениям			
	2	Обучение технике передачи мяча (сверху и снизу)			
4	Баскетбол		12		
	1	Стойка баскетболиста. Техника передвижений			
	2	Техника ведения, ловли и передачи мяча.			
5	Плавание		10		
	1	Обучение техники плавания кролем на груди			
	2	Обучение техники плавания кролем на спине			
6	Фитнес, аэробика		8		
	1	Техническая подготовка			
	2	Общефизическая подготовка			
ИТОГО:			68		

Таблица 6

3 СЕМЕСТР					
1	Легкая атлетика		12	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
	2	Бег на средние дистанции			
	3	Бег на длинные дистанции			
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка		12		
	3	Сила и подвижность нервных процессов			
	4	Статическая выносливость «позных» мышц			
3	Волейбол		12		
	3	Обучение техники подачи и приема мяча с подачи			
	4	Обучение техники нападающего удара			
4	Баскетбол		12		
	2	Техника ведения, ловли и передачи мяча.			
	3	Техника овладения мячом. Техника бросков			
5	Плавание		10		
	3	Обучение техники плавания способом «Брасс»			
	5	Техника стартов и поворотов в плавании			
6	Фитнес и аэробика		10		
	1	Техническая подготовка			
	4	Построение танцевальных композиций			
ИТОГО:			68		

Таблица 7

4 СЕМЕСТР					
1	Легкая атлетика		12	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
	1	Бег на короткие дистанции, спринтерский бег			
4	Эстафетный бег				
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка		10		
	5	Выносливость			
6	Статическая выносливость мышц				
3	Волейбол		12		
	5	Обучение техники блокирования (<i>одиночного, группового</i>)			
	7	Специальная физическая и двигательльно-координационная подготовка			
8	Тактическая и интегральная подготовка				
4	Баскетбол		12		
	3	Техника овладения мячом. Техника бросков			
4	Тактическая и интегральная подготовка				
5	Плавание		10		
	4	Обучение техники плавания способом «Баттерфляй»			
6	Фитнес и аэробика		8		
	2	Общefизическая подготовка			
	4	Построение танцевальных композиций			
ИТОГО:			64		

Таблица 8

5 СЕМЕСТР					
1	Легкая атлетика		14	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
	5	Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места			
6	Инструкторская и судейская практика				
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка		12		
	2	Точность мышечно-суставного чувства			
6	Статическая выносливость мышц				
3	Волейбол		12		
	5	Обучение техники блокирования (<i>одиночного, группового</i>)			
6	Обучение технике защитных действий (страховка, само страховка)				
4	Баскетбол		10		
	1	Стойка баскетболиста. Техника передвижений			
5	Инструкторская и судейская практика				
5	Плавание		10		
	5	Техника стартов и поворотов в плавании			
6	Прикладное плавание				
6	Фитнес, аэробика		10		
	2	Общefизическая подготовка			
3	Инструкторская и судейская практика				
ИТОГО:			68		

Таблица 9

6 СЕМЕСТР					
1	Легкая атлетика		8	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
	3	Бег на длинные дистанции			
	6	Инструкторская и судейская практика			
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка		8		
	2	Точность мышечно-суставного чувства			
	6	Статическая выносливость мышц			
3	Волейбол		10		
	6	Обучение технике защитных действий (страховка, самостраховка)			
	9	Инструкторская и судейская практика			
4	Баскетбол		10		
	3	Техника овладения мячом. Техника бросков			
	5	Инструкторская и судейская практика			
5	Плавание		7		
	5	Техника стартов и поворотов в плавании			
	6	Прикладное плавание			
6	Фитнес, аэробика		8		
	2	Общездоровья подготовка			
	3	Инструкторская и судейская практика			
ИТОГО:			51		
ВСЕГО:			319		

4.6. Перечень тем самостоятельной работы по разделам программы

Таблица 10

№	Наименование раздела, Направления подготовки по дисциплине	Трудоемкость (Часы)	Виды контроля	Формируемая компетенция
1	2	3	4	5
	5 семестр			
1	Легкая атлетика. Основные термины и понятия (физическая культура, физическое воспитание, двигательное умение (навык), физическая подготовка и подготовленность). История развития физической культуры и спорта Ценности физической культуры и их применение в аспекте развития личности. Физическая культура в системе высшего профессионального образования, основные положения организации физического воспитания в вузе. Олимпийские игры, другие крупные международные состязания – важный фактор мирового сотрудничества.	2	Тестирование физической подготовленности Реферат	ОК-8
	6 семестр/3 семестр			
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Основные термины и понятия (производственная физкультура, комплексы для работников разных профессий, производственная физкультура в учебное и вне учебное время. Профессиональная физическая подготовка для студентов, обучающихся в (строители, экономисты, проектировщики, менеджеры, дорожники, архитекторы). Личная и социально-экономическая значимость психофизической подготовки человека к трудовой деятельности. Роль и	2		

	место прикладной физической культуры в системе физического воспитания студентов. Комплексы гигиенической гимнастики для работников разных профессий.			
	6 семестр			
3	Волейбол. Основные термины и понятия (самостоятельные занятия, комплексы физических упражнений, нормы двигательной активности, особенности женского организма). Основные формы и организация самостоятельных занятий, их планирование. Психофизическая рекреация в периоды экзаменационных сессий.	2		ОК-8
	6 семестр		Тестирование физической подготовленности	
4	Баскетбол. Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Основы врачебного контроля и самоконтроля. Оценка состояния здоровья. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, динамики физической подготовленности.	1	Реферат	
	6 семестр			
5	Плавание. Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, нормограмма). Способы спасения утопающих. Оказание первой помощи на воде.	1		
6	Фитнес, аэробика. Здоровье и двигательная активность человека. Утренняя гимнастика. Гигиена физических упражнений. Влияние общей культуры студента на формирование здорового образа жизни (спортивного стиля) студента. Основные требования к организации здорового образа жизни. Степени здоровья человека. Оптимальный объем двигательной активности молодых людей (18-25 лет).	1		
ИТОГО:		9		

5. Оценка результатов освоения учебной дисциплины

Таблица 11

1-ый срок предоставления результатов текущего контроля	2-ый срок предоставления результатов текущего контроля	3-ый срок предоставления результатов текущего контроля	Итого:
0-28	0-32	0-40	0-100

Таблица 12

№	Виды контрольных мероприятий текущего контроля Для очной (заочной) формы обучения	Баллы	№ недели
1	Работа на практических занятиях	0-18	1-6
2	Выполнение текущих контрольных нормативов	0-10	
ИТОГО за первую текущую аттестацию		0-28	

3	Работа на практических занятиях	0-22	7-11
4	Выполнение текущих контрольных нормативов	0-10	
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0-32	
5	Работа на практических занятиях	0-27	12-17
6	Тестирование физической подготовленности	0-13	
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	0-40	
	ВСЕГО:	0-100	

6. Базы данных. Информационно-справочные и поисковые системы интернет ресурсы:

1. Единое окно доступа к ЭБС ТИУ [Электронный ресурс]:-
URL: <http://www.lib.tyuiu.ru>
2. web-каталог Библиотечно-издательского комплекса ТИУ [Электронный ресурс]:-
URL: <http://www.webirbis.tsogu.ru>
3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]:-
URL: <http://www.e.lanbook.com>
3. Научная электронная библиотека e-library.ru [Электронный ресурс]:-
URL: <http://www.e-library.ru>
4. ЭБС Библиокомплектатор IPRbooks [Электронный ресурс]:-
URL: <http://www.bibliocomplectator.ru>
5. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.biblio-online.ru>
6. Интернет-ресурсы:
 - <http://www.gto-normy.ru>
 - <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
 - <http://tpfk.infosport.ru>
 - <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>
 - http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set
7. Полнотекстовая база данных ТИУ [Электронный ресурс]: URL: <http://www.elib.tyuiu.ru>

7. Материально-технические условия реализации дисциплины

7.1. Перечень лицензионного программного обеспечения

Таблица 13

Microsoft Windows	Операционная система. Договор №5378-19 от 02.09.2019 до 01.09.2020
Microsoft Office Professional Plus	Офисный пакет. Договор №5378-19 от 02.09.2019 до 01.09.2020
Справочно-правовая система "ГАРАНТ-Максимум аэро, ГАРАНТ-Классик+аэро. База знаний правового консалтинга"	Справочно-правовая система. Договор на информационное сопровождение №2735-18 от 31.08.2018 до 30.08.2019. Договор на информационное сопровождение №5203-19 от 16.09.2019 до 15.09.2020
Компас 3D LT V12	САПР базового уровня подготовки. Бесплатная лицензия для образовательных учреждений
Autocad 2019	САПР верхнего уровня подготовки. Бесплатная лицензия для образовательных учреждений S/N564-86115117/001K1 до 07.12.2021

7.2. Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения дисциплины

Таблица 14

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

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

на 20__ / 20__ учебный год

В рабочую учебную программу вносятся следующие дополнения (изменения):

(либо делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений на данный учебный год)

Дополнения и изменения внес

(должность, ученое звание, степень)

(подпись)

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры /П(Ц)К_____. Протокол от «__» _____ 20__ г. № _____
(наименование кафедры, П(Ц)К)

Заведующий кафедрой/председатель П(Ц)К _____
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

для рабочих программ ВПО:

Зав. выпускающей кафедрой _____
(название кафедры) (подпись)

«__» _____ 20__ г.

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Учебная дисциплина - Прикладная физическая культура
 Кафедра физического воспитания
 Код, Специальность: 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

Форма обучения:
 очная: 1-3 курс 2-6 семестр

1. Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Код УЦ ОПОП	Наименование блоков дисциплин (модулей) в соответствии с учебным планом	Название литературы, автор, издательство	Год издания	Наличие грифа	Кол-во экземпляров в БИК	Контингент обучающихся использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Место хранения	Электронный вариант
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б1.В.08.02	Прикладная физическая культура	И. А. Кузнецов. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп [Электронный ресурс] : Учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа - 154 с., URL: http://www.iprbookshop.ru/79436.html	2019	УМО	ЭР	24	100	БИК	+
		Прикладная физическая культура : методические рекомендации по практическим занятиям для обучающихся специальности 23.05.01 "Наземные транспортно-технологические средства" специализация «Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование» всех форм обучения / ТИУ ; сост. М. В. Ожиганова. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 24 с.	2020	-	ЭР*	24	100	БИК	+
		Прикладная физическая культура : методические рекомендации по изучению дисциплины и самостоятельной работе для обучающихся специальности 23.05.01 "Наземные транспортно-технологические средства" специализация «Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование» всех форм обучения / ТИУ ; сост. М. В. Ожиганова. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 28 с.	2020	-	ЭР*	24	100	БИК	+

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

2. План обеспечения и обновления учебной и учебно-методической литературы

Учебная литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы	Вид занятий	Вид издания	Способ обновления учебных изданий	Год издания
1	2	3	4	5	6

Руководитель ОП
« 31 » 08



Т.М. Мадьяров

2020 г.

Директор БИК
« 31 » 08

Д.Х. Каюкова

2020 г.

Сотласовано БИК №1 Л.И. Сотласов

