

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 20.05.2024 11:24:33
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН

О.Н.Кузяков

«30» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины:	Прикладная физическая культура
направление подготовки:	27.03.04 Управление в технических системах
направленность (профиль):	Интеллектуальные системы и средства автоматизированного управления
форма обучения:	очная/заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП 27.03.04 Управление в технических системах к результатам освоения дисциплины «Прикладная физическая культура».

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол № 11 от «28» июня 2021 г.

Заведующий кафедрой

Физического воспитания



В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой
«30» августа 2021 г.



О.Н.Кузяков

Рабочую программу
разработал



А.В. Захарова,
ст.преподаватель

1. Цели и задачи освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знание:

- основ физической культуры и здорового образа жизни;

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

умения:

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

владение:

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

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

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенций (ИДК)	Результаты обучения по дисциплине
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать: 31 формы контроля за состоянием при эффективных занятиях и правильном питании, степень дисциплинированности, организованности и заинтересованности к занятиям
		Уметь: У1 использовать физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей, применять средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека
		Владеть: В1 формами контроля за состоянием при эффективности занятий, опытом организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
очная	1/2	-	72	-	-	зачет
очная	2/3	-	68	-	-	зачет
очная	2/4	-	72	-	-	зачет
очная	3/5	-	64	-	2	зачет
очная	3/6	-	46	-	4	зачет
заочная	2/3	-	10	-	318	зачет

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

2 семестр

Таблица 5.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	20	-	-	20	УК-7.1	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Легкая атлетика	-	14	-	-	14		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Фитнес и Аэробика	-	10	-	-	10		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на гибкость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
4	4	Тяжелая атлетика	-	10	-	-	10		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на силу
5	5	Плавание	-	10	-	-	10		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
6	6	Лыжные	-	8	-	-	8		Практические занятия (сдача текущих нормативов)

		гонки						УК-7.1	Составление комплекса на выносливость
7	Зачет		-	-	-	-	-		Сдача текущих и контрольных нормативов
1	2		3	4	5	6	7	8	9
Итого:			-	72	-	-	72	X	X

3 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства	
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	19	-	-	19	УК-7.1	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)	
2	2	Легкая атлетика	-	14	-	-	14		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)	
3	3	Фитнес и Аэробика	-	11	-	-	11		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на гибкость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)	
4	4	Тяжелая атлетика	-	10	-	-	10		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на силу	
5	5	Плавание	-	7	-	-	7		УК-7.1	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
6	6	Лыжные гонки	-	7	-	-	7			Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость
7	Зачет		-	-	-	-	-			Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	68	-	-	68	X	X	

4 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	16	-	-	16	УК-7.1	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов)

										Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Легкая атлетика	-	16	-	-	16			Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Фитнес и Аэробика	-	10	-	-	10		УК-7.1	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на гибкость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
4	4	Тяжелая атлетика	-	10	-	-	10			Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на силу
5	5	Плавание	-	10	-	-	10			Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
6	6	Лыжные гонки	-	10	-	-	10			Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость
7	Зачет		-	-	-	-	-			Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	72	-	-	72		X	X

5 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	12	-	-	12	УК-7.1	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Легкая атлетика	-	12	-	-	12		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Фитнес и Аэробика	-	12	-	-	12		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на гибкость Участие в спортивно-массовых

4	4	Тяжелая атлетика	-	12	-	-	-	12	УК-7.1	мероприятиях (ГТО)
5	5	Плавание	-	8	-	-	-	8		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на силу
6	6	Лыжные гонки	-	8	-	2	-	10		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
7	Зачет		-	-	-	-	-	-		Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	64	-	2	-	66		X

6 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л	Пр.	Лаб				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	10	-	-	10	УК-7.1	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Легкая атлетика	-	10	-	-	10		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Фитнес, Аэробика	-	8	-	-	8		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на гибкость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
4	4	Тяжелая атлетика	-	6	-	-	7		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на силу
5	5	Плавание	-	6	-	2	8		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
6	6	Лыжные гонки	-	6	-	2	8		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость
7	Зачет		-	-	-	-	-		Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	46	-	4	50	X	X

- заочная форма обучения (ЗФО)

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб				
1	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	3	-	52	55	УК – 7.1	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Легкая атлетика	-	3	-	50	53		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Фитнес, Аэробика	-	2	-	52	54		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на гибкость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
4	4	Тяжелая атлетика	-	-	-	54	54		Изучение теоретического материала по разделу Составление комплекса на силу
5	5	Плавание	-	2	-	52	54		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
6	6	Лыжные гонки	-	-	-	54	54		Изучение теоретического материала по разделу Составление комплекса на выносливость
7	Зачет		-	-	-	4	-		Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	10	-	318	328	X	X

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

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

воспитания студентов. Комплексы гигиенической гимнастики для работников разных профессий.

Раздел 2. Легкая атлетика.

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

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

Раздел 4. Тяжелая атлетика.

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

Раздел 5. Плавание.

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

Раздел 6. Лыжные гонки.

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

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия

2 семестр

Таблица 5.2.1

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

14	6	4	Основы техники и методика обучения передвижения
15		4	Общефизическая подготовка
Итого:		72	X

3 семестр

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

4 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		Очная форма обучения		
1	1	4		Точность мышечно-суставного чувства
2		4		Мышечная сила
3		4		Отжимания от пола – силовое качество
4		4		Подтягивания – силовое качество
5	2	6		Челночный бег – скоростно-координационное качество
6		6		Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
7		4		Бег на короткие дистанции – скоростное качество
8	3	4		Двигательно-координационная подготовка
9		6		Общефизическая подготовка
10	4	4		Подготовительные рывковые, толчковые упражнения
11		6		Специально вспомогательные рывковые, толчковые упражнения
12	5	4		Обучение техники плавания кролем на груди
13		6		Общефизическая подготовка
14	6	6		Классический ход
15		4		Способы торможения
Итого:		72		X

5 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		Очная форма обучения		
1	1	4		Точность мышечно-суставного чувства
3		4		Точность мышечных усилий
4		4		Сила и подвижность нервных процессов
5	2	6		Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество

6		6	Отжимания от пола – силовое качество
8	3	6	Построение танцевальных композиций
9		6	Инструкторская и судейская практика
10	4	6	Мышечная сила
11		6	Силовые упражнения в парах
12	5	4	Обучение техники плавания кролем на спине
13		4	Обучение техники плавания способом «Брасс»
14	6	4	Способы спусков, подъемов
15		4	Коньковый ход
Итого:		64	X

6 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		Очная форма обучения		
1	1	5		Сила и подвижность нервных процессов
3		5		Точность мышечных усилий
4	2	5		Отжимания от пола – силовое качество
6		5		Подтягивания – силовое качество
7	3	4		Двигательно-координационная подготовка
8		4		Построение танцевальных композиций
9	4	3		Общая выносливость
10		3		Мышечная сила
11	5	3		Обучение техники плавания способом «Брасс»
12		3		Общефизическая подготовка
13	6	3		Коньковый ход
14		3		Общефизическая подготовка
Итого:		46		X

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО		
1	1	-	17	Бег на короткие дистанции – скоростное качество	Изучение теоретического материала по разделу
		-	17	Подтягивания – силовое качество	Комплекс упражнений
		-	18	Челночный бег – скоростно-координационное качество	Изучение теоретического материала по разделу
2	2	-	25	Точность мышечно-суставного чувства	Упражнения на моторику
		-	25	Мышечная сила	Комплекс упражнений
3	3	-	26	Обучение стойкам и перемещениям	Упражнения на моторику
		-	26	Техника владения мячом	Комплекс упражнений
4	4	-	27	Техника ведения, ловли и передачи мяча.	Изучение теоретического материала по разделу
		-	27	Стойка баскетболиста. Техника передвижений	
5	5	-	26	Обучение техники плавания способом «Брасс»	

		2	26	Техника стартов и поворотов в плавании	
6	6	2	27	Коньковый ход передвижения	
		2	27	Общесфизическая подготовка	Комплекс упражнений
Итого:		6	314	X	X

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

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

8. Оценка результатов освоения дисциплины

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

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

Таблица 8.1

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

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

Таблица 8.2

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

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

3. Интернет-ресурсы:

- <http://www.gto-normy.ru>
- <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
- <http://tpfk.infosport.ru>
- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>
- http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set

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

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

- Microsoft Office Professional Plus;
- Windows 7.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

Наименование	Кол-во	Назначение
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	Для наблюдения за игрой
Трибуны	4	
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	
III. Лицензионное программное обеспечение		
Microsoft Office Professional Plus; Windows 7.		
IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.		
Санитарные комнаты	5	Для приема санитарно-гигиенических процедур после занятий
Душевые комнаты	4	
Раздевалки	4	Для переодевания

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

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

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

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие для подготовки к практическим занятиям для студентов инженерно-технических ВУЗов.

2. Методические указания по подготовке к сдаче норм ГТО.
3. Методические указания для подготовки к практическим занятиям по баскетболу.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: **Прикладная физическая культура**

Код, направление подготовки: **27.03.04 Управление в технических системах**

Направленность (профиль): **Интеллектуальные системы и средства автоматизированного управления**

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать: 31 формы контроля за состоянием при эффективных занятиях и правильном питании, степень дисциплинированности, организованности и заинтересованности к занятиям	Не знает формы контроля за состоянием при эффективных занятиях и правильном питании, степень дисциплинированности, организованности и заинтересованности к занятиям	Демонстрирует знание по формам контроля за состоянием при эффективных занятиях и правильном питании, степени дисциплинированности, организованности и заинтересованности к занятиям	Демонстрирует достаточные знания по формам контроля за состоянием при эффективных занятиях и правильном питании, степени дисциплинированности, организованности и заинтересованности к занятиям	Демонстрирует исчерпывающие знания по формам контроля за состоянием при эффективных занятиях и правильном питании, степени дисциплинированности, организованности и заинтересованности к занятиям
		Уметь: У1 использовать физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей, применять средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека	Не умеет использовать физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей, применять средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека	Умеет использовать физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей, применять средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека, допуская значительные ошибки	Умеет использовать физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей, применять средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека, допуская незначительные ошибки	В совершенстве использует физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей, применяет средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека
		Владеть: В1 формами контроля за	Не владеет формами контроля за	Владеет формами контроля за состоянием	Хорошо владеет формами контроля за состоянием при	В совершенстве владеет формами контроля за состоянием при

		состоянием при эффективности занятий, опытом организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха	состоянием при эффективности занятий, опытом организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха	при эффективности занятий, опытом организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха	эффективности занятий, опытом организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха	эффективности занятий, опытом организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха
--	--	--	--	--	--	--

КАРТА

обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Прикладная физическая культура**Код, направление подготовки: **27.03.04 Управление в технических системах**Направленность (профиль): **Интеллектуальные системы и средства автоматизированного управления**

№ 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	Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябина. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/449973	ЭР	25	100	+
2	Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 191 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/454169	ЭР	25	100	+
3	Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, О. Б. Томашевская, Н. В. Покровская [и др.]. - 2-е изд., пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 599 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/446683 . - Режим доступа: для автор. пользователей. - ЭБС "Юрайт".	ЭР	25	100	+
4	Михайлов, Николай Георгиевич. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 138 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/453628	ЭР	25	100	+
5	Биохимия человека : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. - М : Издательство Юрайт, 2018. - 151 с. - (Университеты России). - URL: https://urait.ru/bcode/414209	ЭР	25	100	+

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

Физического воспитания

В.Я. Субботин

Директор БИК

Д.Х. Каюкова

2021 г

