

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 2017.09.12
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

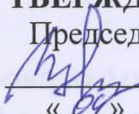
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Институт промышленных технологий и инжиниринга

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель СПН

 И.М. Ковенский

« 09 » 09 2017 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина	Прикладная физическая культура
Направление	15.03.01 Машиностроение
Профиль	Технологии производства, ремонта и эксплуатации в машиностроении
Программа	Прикладной бакалавриат
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная (4 года) / заочная (5 лет)
Курс	1-3 / 2
семестр	1-5 / 3

Аудиторные занятия 283/10 часов, в т ч.

лекции – не предусмотрено

практические занятия – 283/10 часов

лабораторные занятия – не предусмотрено

Самостоятельная работа – 45/318 часов в т ч.

Курсовая работа (проект) – не предусмотрено

Расчётно-графические работы – не предусмотрены

Занятия в интерактивной форме – 57/- часов

Вид промежуточной аттестации:

Зачет – 1-5/3 семестр

Общая трудоемкость 328 часов

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 15 03.01 Машиностроение (уровень бакалавриат), утверждённого приказом Минобрнауки России от 03.09.2015 № 957.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания


Протокол № 1 от «30» августа 2017 г.

Заведующий кафедрой физического воспитания

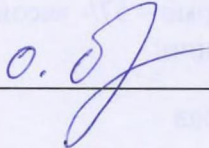
профессор, к.п.н.  В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО

И.о. заведующий выпускающей кафедрой  Р.Ю. Некрасов

«30»  2017 г.

Рабочую программу разработали:

О.А. Драгич, профессор, д.б.н. 

1. Цели и задачи дисциплины

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

Задачи:

- 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

Дисциплина относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту вариативной части учебного плана.

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.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей: безопасность жизнедеятельности.

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	основы физической культуры	использовать физическую культуру для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Содержание дисциплины

4.1. Содержание разделов и тем дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	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.
2	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
3	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.
4	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.
5	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.
6	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	Краткая историческая справка. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
7	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.
8	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.

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	7	8
1	Безопасность жизнедеятельности	+	+	+	+	+	+	+	+

4.3 Разделы (модули), темы дисциплины и виды занятий

Таблица 4

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Лек., час.	Практ. зан., час.	Лаб. зан., час.	Сем., час.	Самост. раб., час.	Всего, час.	Из них в интерактивной форме обучения, час.
1	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	-/-	35/1	-/-	-/-	5/39	40/40	20/-
2	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	-/-	35/1	-/-	-/-	5/39	40/40	-/-
3	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	-/-	35/1	-/-	-/-	5/39	40/40	-/-
4	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	-/-	35/1	-/-	-/-	5/39	40/40	20/-
5	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	-/-	35/1	-/-	-/-	5/39	40/40	-/-
6	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	-/-	35/1	-/-	-/-	5/39	40//40	-/-
7	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	-/-	35/1	-/-	-/-	5/39	40/40	17/-
8	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	-/-	38/3	-/-	-/-	10/45	48/48	-/-
	ИТОГО:	-/-	283/10	-/-	-/-	45/318	328/328	57/-

4.4 Перечень лекционных занятий

Не предусмотрены.

4.5 Перечень практических занятий

Таблица 5

№ раздела	№ темы	Темы практических работ	Трудоемкость (час.)	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1	1	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	35/1	ОК-8	Ситуационный метод
2	2	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	35/1		Обучающий контроль
3	3	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	35/1		Обучающий контроль
4	4	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	35/1		Работа с печатными источниками
5	5	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	35/1		Деловая игра
6	6	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	35/1		Деловая игра
7	7	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	35/1		Ситуационный метод
8	8	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	38/3		Ситуационный метод
		Всего часов	283/10		

4.6 Перечень тем самостоятельной работы

Таблица 6

№	№ раздела (модуля) темы	Наименование тем	Трудоемкость, час	Виды контроля	Форм. ком-и
1	1-8	Подготовка к защите тем дисциплины.	5/39	Тестовые задания	ОК-8
2	8	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	5/39	Проведение отдельных частей занятия.	
3	1-8	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	5/39	Участие в организации судейства по избранному виду спорта.	
4	1-8	Методика самостоятельного освоения отдельных	5/39	Устная защита	

		элементов профессионально-прикладной физической подготовки.		
5	1-8	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	5/39	Устная защита
6	1-8	Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	5/39	Тестовые задания
7	1-8	Индивидуальные консультации обучающихся.	5/39	-
8	1-8	Консультации в группе перед текущим контролем.	10/45	-
9	1-8	Подготовка к зачету по дисциплине	5/39	Зачет
Всего часов			45/318	

5 Тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрены

6 Оценка результатов освоения учебной дисциплины

Для студентов обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура», предусматривающей **зачет**. Рейтинговая система оценки (**1-5 семестр**) включает в себя накопительную систему баллов:

Максимальное количество баллов (накопительная система)

Текущий контроль			Поощрения
1 аттестация	2 аттестация	3 аттестация	Творческие работы, участие в семинарах и конференциях 10 баллов
30 баллов	30 баллов	30 баллов	
90 баллов			
ИТОГО: 100 баллов			

Виды контрольных мероприятий (1-5 семестр)

Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
Работа на практических занятиях	0-12	1-6
Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-10	1-6
Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	0-8	1-6
ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)	0-30	
Работа на практических занятиях	0-12	6-11
Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-10	6-11
Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	0-8	6-11
ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)	0-30	
Работа на практических занятиях	0-12	12-18
Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-10	12-18
Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	0-8	12-18
ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)	0-30	
ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)	0-90	
Поощрение	0-10	
ВСЕГО	0-100	

8. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Таблица 10

№ п/п	Наименование информационных ресурсов	Ссылка
1.	Сайт ФГБОУ ВО ТИУ	http://www.tyuiu.ru/
2.	Система поддержки дистанционного обучения Educon	http://educon.tyuiu.ru /
3.	Электронный каталог Библиотечно-издательского комплекса	http://webirbis.tyuiu.ru/
4.	Электронная библиотечная система eLib	http://elib.tyuiu.ru/

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Кафедра располагает материально-технической базой, необходимой для проведения всех видов учебных занятий: лекционных и практических занятий по дисциплине «Физическая культура», для проведения научно-исследовательской работы студентов, 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.

Информационный сайт университета (<http://www.tyuiu.ru>) является основным электронным информационным ресурсом, обеспечивающим представление о дисциплине «Физическая культура». Кроме того, сайт является важным источником информационных ресурсов для обучающихся в ТВУ.

Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения образовательной программы	
Наименование	Кол-во
Компьютер с необходимым программным обеспечением	1
Мультимедийное оборудование для презентаций	1
Microsoft Office Professional Plus	1

Учебно-методические и информационные обеспеченные дисциплины
КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ
 Учебная дисциплина - Прикладная физическая культура
 Кафедра «Физического воспитания»
 Кол. направлений подготовки 15.03.01 Матриостроение

Форма обучения:
очная/заочная (3г): 1-5/5семестр

Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Таблица

Учебная, учебно-методическая литература по рабочим программам	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство		Год издания	Вид издания	Вид издательства	Кол-во экземпляров в ББК	Комплектность, использованных учебно-методической литературы	Обеспеченность, %	Место хранения	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТрудНГУ
	1	2								
Основания	Драгун О.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учебное пособие / О.А. Драгун, В.Я. Свободин, А.Д. Лисовский, Л.Р. Ливановская. Томск: ТрудНГУ, 2014. – 130 с.		2014	УП	Д, ПР	30	60	100	ББК	-
	Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. - 444 с.		2011	УП	Д, ПР	30	60	100	ББК	-
	Горелов А.А. Концепции современного естествознания: учебное пособие по дисциплине "Концепции современного естествознания" для студентов вузов, обучающихся по направлениям и специальностям физкультурно-спортивных специальностей. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2011. - 345с.		2011	УП	Д, ПР	70	70	100	ББК	-
	Кобинков Ю.Д. Физическая культура. Основы спортивного образа жизни: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. - 232 с.		2012	УП	Д, ПР	30	60	100	ББК	-
Дополнительная литература	Теплов В.И. Физиология питания: учебное пособие / В.И. Теплов, В.Е. Борзак. - 2-е изд. - М.: Лань и К, 2010. - 432 с.		2010	УП	Д, ПР	30	60	100	ББК	-
	Свободин В.Я. Актуальные проблемы повышения качества организации физического воспитания студентов нефтяных вузов: учебное пособие. – Томск: ТрудНГУ, 2013. – 300 с.		2013	УП	Д, ПР	30	60	100	ББК	-

Замещающий кафедру:  В.Я. Свободин

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Код и наименование компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2 (неудовлетворительно)	3 (удовлетворительно)	4 (хорошо)	5 (отлично)
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основы физической культуры	не знает теоретический материал, допускает грубые ошибки, испытывает затруднения в формулировке собственных суждений, не способен ответить на дополнительные вопросы по теоретическим аспектам физической культуры	знает теоретический материал, но допускает ошибки при описании теории, испытывает затруднения в формулировке собственных обоснованных и аргументированных суждений, допускает ошибки на дополнительные вопросы по теоретическим аспектам физической культуры	знает теоретический материал, отсутствуют ошибки при описании теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения, допуская ошибки на дополнительные вопросы по теоретическим аспектам физической культуры	знает теоретический материал, отсутствуют ошибки при описании теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения, представляет полные и развернутые ответы на дополнительные вопросы по теоретическим аспектам физической культуры
	Уметь: использовать физическую культуру для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	не умеет использовать физическую культуру для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, не зная теоретический материал по основам физической культуры	умеет использовать физическую культуру для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но допускает ошибки ссылаясь на теоретические аспекты по основам физической культуры	умеет использовать физическую культуру для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допуская ошибки, отвечая на дополнительные вопросы, при аргументации своих собственных суждений	умеет использовать физическую культуру для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, основываясь на теоретических аспектах физической культуры
	Владеть: средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	не владеет средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	владеет средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но допускает ошибки при аргументации собственных суждений ссылаясь на теоретический материал	владеет средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допуская ошибки на дополнительные практические задачи при их реализации	владеет средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, отвечая на дополнительные вопросы аргументированно и самостоятельно