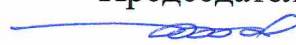


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 25.04.2024 11:46:48  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Институт транспорта

**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель КСН  
 Н.С. Захаров  
« 31 » 08 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплина	Прикладная физическая культура
направление	23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы
программа	Подъемно-транспортные, строительные, дорожные машины и оборудование
квалификация	бакалавр
программа	прикладной бакалавриат
Форма обучения	заочная
Курс	2
Семестр	3
Аудиторные занятия	10 часов, в т.ч.:
лекции	– не предусмотрены
практические занятия	10 часов
лабораторные занятия	– не предусмотрены
Самостоятельная работа	–318 часов, в т.ч.:
Курсовая работа	– не предусмотрена
Расчётно-графические работы	– не предусмотрены
Контрольная работа	– не предусмотрена
Вид промежуточной аттестации:	
Зачёт	– 3 семестр
Экзамен	– не предусмотрен
Общая трудоемкость	328 ч

Рабочая программа разработана в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки **23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы** (квалификация «бакалавр») утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 марта 2015 г. №162.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «Физического воспитания»:



ПРОТОКОЛ № 1 от « 31 » августа 2015 г.

Заведующий кафедрой  В.Я. Субботин  
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:  
Заведующий кафедрой ТТС  Ш.М. Мерданов  
« 31 » 08 2015 г.

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

М.В.Ожиганова, ст.преподаватель кфв

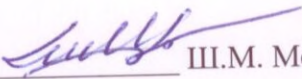
## Дополнения и изменения к рабочей учебной программе

на 2016/ 2017 учебный год

В рабочую учебную программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. Дополнений и изменений нет

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры ТТС. Протокол от «30» августа 2016г. № 1

Заведующий кафедрой ТТС  Ш.М. Мерданов

«30» августа 2016г.

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

На 2017/2018 учебный год

Направление подготовки: 23.03.02 – Наземные транспортно-технологические  
комплексы

1. Подраздел «Базы данных информационно-справочные и поисковые системы» дополнить: без изменений.
2. Раздел «Материально-техническое обеспечение дисциплины» без изменений

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Транспортные и технологические системы»

Протокол от «31» августа 2017г. №1

Заведующий кафедрой ТТС \_\_\_\_\_



Ш.М. Мерданов



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

На 2018/2019 учебный год

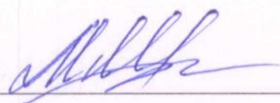
Направление подготовки: 23.03.02 – Наземные транспортно-технологические  
комплексы

1. На титульном листе название «Министерство образования и науки Российской Федерации» заменить на «Министерство науки и высшего образования Российской Федерации»

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и  
одобрены на заседании кафедры «Транспортные и технологические системы»

Протокол от «31» августа 2018г. №1

Заведующий кафедрой ТТС \_\_\_\_\_



Ш.М. Мерданов

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

На 2019/2020 учебный год

Направление подготовки: 23.03.02 – Наземные транспортно-технологические  
комплексы

1. На титульном листе председатель СПН заменить на председатель КСН

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и  
одобрены на заседании кафедры «Транспортные и технологические системы»

Протокол от «30» августа 2019г. №1

Заведующий кафедрой ТТС \_\_\_\_\_



Ш.М. Мерданов

**Дополнения и изменения  
к рабочей учебной программе**

На 2020/2021 учебный год

Направление подготовки: 23.03.02 – Наземные транспортно-технологические комплексы


профиль: Подъемно-транспортные, строительные, дорожные машины и оборудование

1. Дополнений и изменений нет.

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Транспортные и технологические системы»

Протокол от «31» августа 2020 г. №1

Заведующий кафедрой ТТС



Ш.М. Мерданов

## 1. Цели и задачи дисциплины

**1.1. Целью** изучения 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.

### 1.2. Задачи:

- сформировать понимание социальной значимости физкультурно-спортивной деятельности и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня физического развития, с установкой на формирование собственного здоровья средствами физической культуры.
- воспитать профессионально-прикладные двигательные умения и навыки;
- воспитать физические качества, обеспечивающие повышение функциональных резервов организма, способствующих сохранению и укреплению здоровья;
- формировать базовые знания психофизиологических основ мышечной деятельности и двигательной активности;
- формировать навык самостоятельной организации физкультурно-спортивных форм отдыха в профессиональной и бытовой среде;
- повышать функциональную устойчивость и адаптивные ресурсы организма к неблагоприятным условиям труда.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Данная дисциплина относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту Б.1.В. вариативной части учебного плана, по направлению 23.03.02 «Наземные транспортно-технологические комплексы», (прикладной бакалавриат). Приобретённые навыки могут быть применены при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

## 3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» направлен на формирование следующей общекультурной компетенции:

Номер /индекс компетенции	Содержание компетенции или ее части	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		Знать	Уметь	Владеть
ОК-6	Способность работать в коллективе,	Знает основы национальных и конфессиональных	Умеет работать в команде толерантно воспринимая	Владеет навыками работы в коллективе исполнителей,



	толерантно восприимчивая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	различий; типы личности людей и основы психологии	социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	взаимодействия с руководителями; способностью создавать благоприятную психологическую обстановку в коллективе
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 здоровья и работоспособности человека	Навыками поддержания хорошей физической формы

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Содержание разделов и тем дисциплины

№ 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		1	Стойка баскетболиста. Техника передвижений

	БАСКЕТБОЛ	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) дисциплинам

№ 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, темы дисциплины и виды занятий

Тематический план изучения дисциплины информирует о распределении объема часов видов учебной работы по темам учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела программы	Лекции, час	Практ. зан., час	Лаб. зан., час	Семинары, час	СРС час	Всего, час
1	Легкая атлетика	-	1	-	-	50	51
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	1	-	-	50	51
3	Волейбол	-	2	-	-	50	52
4	Баскетбол	-	2	-	-	50	52
5	Плавание	-	2	-	-	100	102
6	Фитнес, аэробика	-	2	-	-	18	20
<b>Итого:</b>		-	<b>10</b>	-	-	<b>318</b>	<b>328</b>

#### 4.4.Перечень лекционных занятий

Данный вид нагрузки учебным планом дисциплины не предусмотрен.

#### 4.5.Перечень практических занятий

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

#### 4.6. Перечень тем самостоятельной работы по разделам программы

№	Наименование раздела, Направления подготовки по дисциплине	Трудоемкость (Часы)	Виды контроля	Формируемая компетенция
1	2	3	4	5
3 семестр				
1	<b>Легкая атлетика.</b> Основные термины и понятия (физическая культура, физическое воспитание, двигательное умение (навык), физическая подготовка и	100		

	<p>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.</p>		<p>Тестирование физической подготовленности</p> <p>Реферат</p>	<p>ОК-8 ОК-6</p>
	3 семестр			
2	<p><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> 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 место прикладной физической культуры в системе физического воспитания студентов. Комплексы гигиенической гимнастики для работников разных профессий.</p>	50	<p>Тестирование физической подготовленности</p> <p>Реферат</p>	<p>ОК-6 ОК-8</p>
	3 семестр			
3	<p><b>Волейбол.</b> 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</p>	50		

	сессий.			
	3 семестр			
4	<b>Баскетбол.</b> 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.	50		
	3 семестр			
5	<b>Плавание.</b> Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, нормограмма). Способы спасения утопающих. Оказание первой помощи на воде.	50		
6	<b>Фитнес, аэробика.</b> 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).	18		
<b>ИТОГО:</b>		<b>318</b>		

## 5. Оценка результатов освоения учебной дисциплины



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

№	<b>Виды контрольных мероприятий текущего контроля</b>	Баллы	№ недели
	Для очной формы обучения		
1	Работа на практических занятиях	0-18	1-6
2	Выполнение текущих контрольных нормативов	0-10	
	<b>ИТОГО за первую текущую аттестацию</b>	<b>0-28</b>	
3	Работа на практических занятиях	0-22	7-11
4	Выполнение текущих контрольных нормативов	0-10	
	<b>ИТОГО за вторую текущую аттестацию</b>	<b>0-32</b>	
5	Работа на практических занятиях	0-27	12-17
6	Тестирование физической подготовленности	0-13	
	<b>ИТОГО за третью текущую аттестацию</b>	<b>0-40</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>0-100</b>	

## 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>
5. 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](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

Наименование	Кол-во	Назначение
<b>I. Перечень оборудования для практических занятий</b>		
<b>Спортивный зал волейбольный №2</b>		
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
<b>Спортивный зал баскетбольный №1</b>		
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
<b>Плавательный бассейн</b>		
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	

<b>II. ПК, мультимедийное обеспечение</b>		
Компьютер	2	Для проверки реферативных работ
<b>III. Лицензионное программное обеспечение</b>		
Windows 7. Enterprise; Windows 8.1. Enterprise		
<b>IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.</b>		
Санитарные комнаты	5	Для приема санитарно-гигиенических процедур после занятий
Душевые комнаты	4	
Раздевалки	4	Для переодевания

## КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура»  
 Кафедра физического воспитания  
 Код, направление 23.03.02 - Наземные транспортно-технологические комплексы

Форма обучения:  
 заочная: 2 курс 3 семестр

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

Учебная, учебно-методическая литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство	Год издания	Вид издания	Вид занятий	Кол-во экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Место хранения	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТюмГНГУ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Основная	Капилевич, Леонид Владимирович. Биохимия человека [Текст: Электронный ресурс]: Учебное пособие / Л. В. Капилевич. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 151 с. - (Университеты России). - Режим доступа: <a href="http://www.biblio-online.ru/book/8D446B5A-89F4-4C7E-93F7-DF56DEF83AE2">http://www.biblio-online.ru/book/8D446B5A-89F4-4C7E-93F7-DF56DEF83AE2</a> .	2018	УП	Л, ПР, СР	ЭР*	25	100	БИК	ЭБС «Юрайт»

### 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
Основная	Прикладная физическая культура		У	заявка в БИК	2020
Дополнительная	Методические указания		МУ	ресурсы кафедры	2020

Зав. кафедрой ТТС  Ш.М. Мерданов  
 « 30 » 08 2019 г.

Директор БИК  Д.Х. Каюкова  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

