

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 10.07.2024 10:06:48  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТОМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Председатель КСН

  
В.Г. Попов  
«30» 08 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: **Прикладная физическая культура**  
направление подготовки: 19.03.04 Технология продукции и организация  
общественного питания  
направленность: Технология и организация ресторанного дела  
форма обучения: очная



## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель дисциплины** «Прикладная физическая культура» является формирование у обучающихся физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры 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 дисциплины:**

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры 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.

Направление воспитательной деятельности:

Пропаганда здорового образа жизни, жизни без наркотиков, алкоголя и курения;

Формирование духовно-нравственных ценностей и гражданской культуры молодежи.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

### **Знать:**

- основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений;
- средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности;
- особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса.

### **Уметь:**

- использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни;
- оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастных нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку;
- осуществлять подбор физических упражнений для разминки и комплекса утренней гимнастики;
- осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям

труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды;

- использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях.

**Владеть:**

- современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности;
- техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контролю за самочувствием;
- техникой выполнения специальных упражнений, комплексов;
- техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий;
- техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии.

**3. Результаты обучения по дисциплине «Прикладная физическая культура»**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенции:

Таблица 3.1

| Код и наименование компетенции   | Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)  | Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)   |
|--|---|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества.  | Знать (З1) основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего стиля жизни  |
|  |   | Уметь (У1) использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего стиля жизни  |
|  |   | Владеть (В1) современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности   |
|  | УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | Знать (З2) индивидуальные физиологические особенности организма, ресурсный потенциал здоровья, адаптивные физкультурно-спортивные формы занятий   |
|  |   | Уметь (У2) осуществлять подбор физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга  |
|  |   | Владеть (В2) владеть техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности |

**4. Объем дисциплины**

Общий объем дисциплины «Прикладная физическая культура» 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           | -  | 68                   | -                    | -                            | Зачёт                          |
| Очная          | 2/3           | -  | 68                   | -                    | -                            | Зачёт                          |
| Очная          | 2/4           | -  | 64                   | -                    | -                            | Зачёт                          |
| Очная          | 3/5           | -  | 68                   | -                    | 2                            | Зачёт                          |

|       |     |   |    |   |   |       |
|-------|-----|---|----|---|---|-------|
| Очная | 3/6 | - | 51 | - | 7 | Зачёт |
|-------|-----|---|----|---|---|-------|

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1. Структура дисциплины

#### - очная форма обучения (ОФО)

2 семестр

Таблица 5.1

| № п/п         | Структура дисциплины/модуля |  | Аудиторные занятия, час. |           |          | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК            | Оценочные средства                       |
|---------------|-----------------------------|--|--------------------------|-----------|----------|-----------|-------------|--------------------|--|
|               | Номер раздела               | Наименование раздела                             | Л.                       | Пр.       | Лаб.     |           |             |                    |  |
| 1             | 1                           | Лёгкая атлетика                                  | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 2             | 2                           | Волейбол   | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 3             | 3                           | Баскетбол  | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 4             | 4                           | Плавание   | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 5             | 5                           | Фитнес и аэробика                                | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 6             | 6                           | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 0                        | 8         | 0        | 0         | 8           | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| <b>Итого:</b> |                             |  | <b>0</b>                 | <b>68</b> | <b>0</b> | <b>0</b>  | <b>68</b>   |                    |  |

3 семестр

Таблица 5.2

| № п/п         | Структура дисциплины/модуля |  | Аудиторные занятия, час. |           |          | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК            | Оценочные средства                       |
|---------------|-----------------------------|--|--------------------------|-----------|----------|-----------|-------------|--------------------|--|
|               | Номер раздела               | Наименование раздела                             | Л.                       | Пр.       | Лаб.     |           |             |                    |  |
| 7             | 1                           | Лёгкая атлетика                                  | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 8             | 2                           | Волейбол   | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 9             | 3                           | Баскетбол  | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 10            | 4                           | Плавание   | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 11            | 5                           | Фитнес и аэробика                                | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 12            | 6                           | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 0                        | 8         | 0        | 0         | 8           | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| <b>Итого:</b> |                             |  | <b>0</b>                 | <b>68</b> | <b>0</b> | <b>0</b>  | <b>68</b>   |                    |  |

## 4 семестр

Таблица 5.3

| № п/п         | Структура дисциплины/модуля |  | Аудиторные занятия, час. |           |          | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК            | Оценочные средства                       |
|---------------|-----------------------------|--|--------------------------|-----------|----------|-----------|-------------|--------------------|--|
|               | Номер раздела               | Наименование раздела                             | Л.                       | Пр.       | Лаб.     |           |             |                    |  |
| 13            | 1                           | Лёгкая атлетика                                  | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 14            | 2                           | Волейбол   | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 15            | 3                           | Баскетбол  | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 16            | 4                           | Плавание   | 0                        | 10        | 0        | 0         | 10          | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 15            | 5                           | Фитнес и аэробика                                | 0                        | 10        | 0        | 0         | 10          | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 16            | 6                           | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 0                        | 8         | 0        | 0         | 8           | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| <b>Итого:</b> |                             |  | <b>0</b>                 | <b>64</b> | <b>0</b> | <b>0</b>  | <b>64</b>   |                    |  |

## 5 семестр

Таблица 5.4

| № п/п         | Структура дисциплины/модуля |  | Аудиторные занятия, час. |           |          | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК            | Оценочные средства                       |
|---------------|-----------------------------|--|--------------------------|-----------|----------|-----------|-------------|--------------------|--|
|               | Номер раздела               | Наименование раздела                             | Л.                       | Пр.       | Лаб.     |           |             |                    |  |
| 17            | 1                           | Лёгкая атлетика                                  | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 18            | 2                           | Волейбол   | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 19            | 3                           | Баскетбол  | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 20            | 4                           | Плавание   | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 21            | 5                           | Фитнес и аэробика                                | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 22            | 6                           | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 0                        | 8         | 0        | 2         | 10          | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| <b>Итого:</b> |                             |  | <b>0</b>                 | <b>68</b> | <b>0</b> | <b>2</b>  | <b>70</b>   |                    |  |

## 6 семестр

Таблица 5.5

| № п/п | Структура дисциплины/модуля |                      | Аудиторные занятия, час. |     |      | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК | Оценочные средства |
|-------|-----------------------------|----------------------|--------------------------|-----|------|-----------|-------------|---------|--------------------|
|       | Номер раздела               | Наименование раздела | Л.                       | Пр. | Лаб. |           |             |         |                    |
| 23    | 1                           | Лёгкая атлетика      | 0                        | 8   | 0    | 1         | 9           | УК-7.1. | Тестирование       |

|               |   |  |          |           |          |          |           |                    |  |
|---------------|---|--|----------|-----------|----------|----------|-----------|--------------------|--|
|               |   |  |          |           |          |          |           | УК-7.3.            | физической подготовленности              |
| 24            | 2 | Волейбол   | 0        | 8         | 0        | 1        | 9         | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 25            | 3 | Баскетбол  | 0        | 8         | 0        | 1        | 9         | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 26            | 4 | Плавание   | 0        | 8         | 0        | 1        | 9         | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 27            | 5 | Фитнес и аэробика                                | 0        | 8         | 0        | 1        | 9         | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| 28            | 6 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 0        | 11        | 0        | 2        | 13        | УК-7.1.<br>УК-7.3. | Тестирование физической подготовленности |
| <b>Итого:</b> |   |  | <b>0</b> | <b>51</b> | <b>0</b> | <b>7</b> | <b>58</b> |                    |  |

## 5.2. Содержание дисциплины.

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

#### **Раздел 1. Лёгкая атлетика**

Тема 1.1 Совершенствование техники бега

Тема 1.2 Совершенствование техники низкого старта

Тема 1.3 Совершенствование техники высокого старта

Тема 1.4 Совершенствование техники поворота в беге

Тема 1.5 Совершенствование техники финиширования

Тема 1.6 Совершенствование техники прыжка в длину, с места

Тема 1.7 Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях

Тема 1.8 Нормативы ВФСК ГТО

Тема 1.9 История развития Олимпийских игр

Тема 1.10 Значение физической культуры и спорта в образовании населения и социально – экономическом развитии Российской Федерации

#### **Раздел 2. Волейбол**

Тема 2.1 Совершенствование стоек и перемещений в волейболе

Тема 2.2 Совершенствование техники передачи волейбольного мяча

Тема 2.3 Совершенствование техники подачи волейбольного мяча

Тема 2.4 Совершенствование техники игры в волейбол

Тема 2.5 Техника нападающего удара

Тема 2.6 Специальная физическая и двигательльно-координационная подготовка

Тема 2.7 Развитие основных физических качеств волейболистов

Тема 2.8 Организация, правила проведения соревнований по волейболу

Тема 2.9 Техника безопасности на занятиях волейболом

Тема 2.10 Тактическая и интегральная подготовка

Тема 2.11 Инструкторская и судейская практика в волейболе

#### **Раздел 3. Баскетбол**

Тема 3.1 Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча

Тема 3.2 Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча

Тема 3.3 Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча

Тема 3.3 Совершенствование техники бросков в баскетболе

Тема 3.4 Совершенствование техники игры в баскетбол

- Тема 3.5 Техника безопасности в баскетболе
- Тема 3.6 Развитие основных физических качеств баскетболистов
- Тема 3.7 Точность мышечно-суставного чувства

#### **Раздел 4. Плавание**

- Тема 4.1 Техника плавания «Кроль на груди»
- Тема 4.2 Техника плавания «Кроль на спине»
- Тема 4.3 Техника плавания «Брасс»
- Тема 4.4 Техника стартов и поворотов в плавании
- Тема 4.5 Техника прикладного плавания
- Тема 4.6 Оказание первой помощи утопающему
- Тема 4.7 Прикладное плавание, его значение
- Тема 4.8 Формы контроля, используемые в плавании
- Тема 4.9 Нормы физической подготовленности в плавании.

#### **Раздел 5. Фитнес-аэробика**

- Тема 5.1 Техника танцевальных движений
- Тема 5.2 Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
- Тема 5.3 Техника спортивной аэробики
- Тема 5.4 Техника прыжковых упражнений
- Тема 5.5 Формы, стили фитнес программ
- Тема 5.6 Медитативные практики, значение, формы
- Тема 5.7 Дыхательная гимнастика
- Тема 5.8 Йога
- Тема 5.9 Пилатес

#### **Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

- Тема 6.1 Совершенствование техника отжиманий от пола
- Тема 6.2 Совершенствование техники наклона
- Тема 6.3 Совершенствование техника подтягивания на высокой перекладине
- Тема 6.4 Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине
- Тема 6.5 Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед
- Тема 6.6 Сила и подвижность нервных процессов
- Тема 6.7 Статическая выносливость «позных» мышц
- Тема 6.8 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
- Тема 6.9 Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания обучающихся в ТИУ
- Тема 6.10 Социально-биологические основы физической культуры
- Тема 6.11 Методические принципы физического воспитания
- Тема 6.12 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
- Тема 6.13 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
- Тема 6.14 Спортивные сооружения для занятий физической культурой и спортом

#### 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   |
|-----------------------------|--------------------------|-------------|------|--|
|                             |                          | ОФО         | ОЗФО |  |
| 1                           | 1                        | 4           | -    | Совершенствование техники бега   |
|                             |                          | 1           | -    | Совершенствование техники низкого старта   |
|                             |                          | 1           | -    | Совершенствование техники высокого старта  |
|                             |                          | 1           | -    | Совершенствование техники поворота в беге  |
|                             |                          | 1           | -    | Совершенствование техники финиширования  |
|                             |                          | 4           | -    | Совершенствование техники прыжка в длину, с места                                  |
| 2                           | 2                        | 2           | -    | Совершенствование стоек и перемещений в волейболе                                  |
|                             |                          | 4           | -    | Совершенствование техники передачи волейбольного мяча                              |
|                             |                          | 4           | -    | Совершенствование техники подачи волейбольного мяча                                |
|                             |                          | 4           | -    | Совершенствование техники игры в волейбол  |
| 3                           | 3                        | 2           | -    | Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча                |
|                             |                          | 4           | -    | Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча                      |
|                             |                          | 4           | -    | Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча                     |
|                             |                          | 4           | -    | Совершенствование техники бросков в баскетболе                                     |
|                             |                          | 4           | -    | Совершенствование техники игры в баскетбол   |
| 4                           | 4                        | 2           | -    | Техника плавания «Кроль на груди»  |
|                             |                          | 2           | -    | Техника плавания «Кроль на спине»  |
| 5                           | 5                        | 2           | -    | Техника танцевальных движений  |
|                             |                          | 2           | -    | Техника танцевальных движений в различных стилях и направлениях                    |
| 6                           | 6                        | 2           | -    | Совершенствование техника отжиманий от пола  |
|                             |                          | 2           | -    | Совершенствование техники наклона  |
|                             |                          | 4           | -    | Совершенствование техники подтягивания на высокой перекладине                      |
|                             |                          | 4           | -    | Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине                       |
|                             |                          | 4           | -    | Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед |
| <b>Итого во 2 семестре:</b> |                          | <b>68</b>   | -    |  |

## 3 семестр

Таблица 5.2.2

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем, час. |     |      | Тема практического занятия  |
|-------|--------------------------|-------------|-----|------|---|
|       |                          | ОФО         | ЗФО | ОЗФО |   |
| 1     | 1                        | 4           | -   | -    | Совершенствование техники бега                                      |
|       |                          | 1           | -   | -    | Совершенствование техники низкого старта                            |
|       |                          | 1           | -   | -    | Совершенствование техники высокого старта                           |
|       |                          | 1           | -   | -    | Совершенствование техники поворота в беге                           |
|       |                          | 1           | -   | -    | Совершенствование техники финиширования                             |
|       |                          | 4           | -   | -    | Совершенствование техники прыжка в длину, с места                   |
| 2     | 2                        | 1           | -   | -    | Совершенствование стоек и перемещений в волейболе                   |
|       |                          | 4           | -   | -    | Совершенствование техники передачи волейбольного мяча               |
|       |                          | 4           | -   | -    | Совершенствование техники подачи волейбольного мяча                 |
|       |                          | 4           | -   | -    | Совершенствование техники игры в волейбол                           |
| 3     | 3                        | 1           | -   | -    | Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча |
|       |                          | 2           | -   | -    | Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча       |
|       |                          | 2           | -   | -    | Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча      |
|       |                          | 6           | -   | -    | Совершенствование техники бросков в баскетболе                      |

|                            |   |           |   |   |  |
|----------------------------|---|-----------|---|---|--|
|                            |   | 6         | - | - | Совершенствование техники игры в баскетбол   |
| 4                          | 4 | 2         | - | - | Техника плавания «Брасс»   |
|                            |   | 2         | - | - | Техника стартов и поворотов в плавании   |
|                            |   | 2         | - | - | Техника прикладного плавания   |
| 5                          | 5 | 2         | - | - | Техника спортивной аэробики  |
|                            |   | 1         | - | - | Техника прыжковых упражнений   |
|                            |   | 1         | - | - | Формы, стили фитнес программ   |
| 6                          | 6 | 4         | - | - | Совершенствование техника отжиманий от пола  |
|                            |   | 2         | - | - | Совершенствование техники наклона  |
|                            |   | 4         | - | - | Совершенствование техника подтягивания на высокой перекладине                      |
|                            |   | 2         | - | - | Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине                       |
|                            |   | 4         | - | - | Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед |
| <b>Итого в 3 семестре:</b> |   | <b>68</b> | - | - |  |
|                            |   |           | - | - |  |

#### 4 семестр

Таблица 5.2.3

| № п/п                      | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема практического занятия   |
|----------------------------|--------------------------|-------------|--|
|                            |                          | ОФО         |  |
| 1                          | 1                        | 5           | Совершенствование техники бега   |
|                            |                          | 2           | Совершенствование техники низкого старта   |
|                            |                          | 2           | Совершенствование техники высокого старта  |
|                            |                          | 2           | Совершенствование техники поворота в беге  |
|                            |                          | 2           | Совершенствование техники финиширования  |
|                            |                          | 4           | Совершенствование техники прыжка в длину, с места                                  |
| 2                          | 2                        | 2           | Совершенствование стоек и перемещений в волейболе                                  |
|                            |                          | 2           | Совершенствование техники передачи волейбольного мяча                              |
|                            |                          | 2           | Совершенствование техники подачи волейбольного мяча                                |
|                            |                          | 2           | Совершенствование техники игры в волейбол  |
| 3                          | 3                        | 2           | Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча                |
|                            |                          | 2           | Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча                      |
|                            |                          | 2           | Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча                     |
|                            |                          | 2           | Совершенствование техники бросков в баскетболе                                     |
|                            |                          | 4           | Совершенствование техники игры в баскетбол   |
| 4                          | 4                        | 1           | Техника плавания «Брасс»   |
|                            |                          | 1           | Техника плавания «Кроль на груди»  |
|                            |                          | 1           | Техника плавания «Кроль на спине»  |
| 5                          | 5                        | 1           | Техника спортивной аэробики  |
|                            |                          | 1           | Техника танцевальных движений  |
|                            |                          | 2           | Техника танцевальных движений в различных стилях и направления                     |
| 6                          | 6                        | 4           | Совершенствование техника отжиманий от пола  |
|                            |                          | 4           | Совершенствование техники наклона  |
|                            |                          | 4           | Совершенствование техника подтягивания на высокой перекладине                      |
|                            |                          | 4           | Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине                       |
|                            |                          | 4           | Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед |
| <b>Итого в 4 семестре:</b> |                          | <b>64</b>   |  |

Таблица 5.2.4

| 5 семестр |                          |             |                            |
|-----------|--------------------------|-------------|----------------------------|
| № п/п     | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема практического занятия |
|           |                          | ОФО         |                            |
|           |                          |             |                            |

|                            |   |           |  |
|----------------------------|---|-----------|--|
| 1                          | 1 | 8         | Совершенствование техники бега   |
|                            |   | 1         | Совершенствование техники поворота в беге  |
|                            |   | 1         | Совершенствование техники финиширования  |
|                            |   | 6         | Совершенствование техники прыжка в длину, с места                                  |
| 2                          | 2 | 2         | Совершенствование стоек и перемещений в волейболе                                  |
|                            |   | 4         | Совершенствование техники передачи волейбольного мяча                              |
|                            |   | 4         | Совершенствование техники подачи волейбольного мяча                                |
|                            |   | 6         | Совершенствование техники игры в волейбол  |
| 3                          | 3 | 4         | Совершенствование техника отжиманий от пола  |
|                            |   | 2         | Совершенствование техники наклона  |
|                            |   | 4         | Совершенствование техника подтягивания на высокой перекладине                      |
|                            |   | 2         | Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине                       |
|                            |   | 4         | Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед |
| 4                          | 4 | 1         | Техника плавания «Брасс»   |
|                            |   | 2         | Техника плавания «Кроль на груди»  |
|                            |   | 1         | Техника плавания «Кроль на спине»  |
| 5                          | 5 | 1         | Техника спортивной аэробики  |
|                            |   | 1         | Техника танцевальных движений  |
|                            |   | 2         | Техника танцевальных движений в различных стилях и направления                     |
| 6                          | 6 | 2         | Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча                |
|                            |   | 2         | Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча                      |
|                            |   | 2         | Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча                     |
|                            |   | 2         | Совершенствование техники бросков в баскетболе                                     |
|                            |   | 4         | Совершенствование техники игры в баскетбол   |
| <b>Итого в 5 семестре:</b> |   | <b>68</b> |  |

Таблица 5.2.5

| 6 семестр                  |                          |             |  |
|----------------------------|--------------------------|-------------|--|
| № п/п                      | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема практического занятия   |
|                            |                          | ОФО         |  |
| 23                         | 1                        | 4           | Совершенствование техники бега   |
|                            |                          | 1           | Совершенствование техники поворота в беге  |
|                            |                          | 1           | Совершенствование техники финиширования  |
|                            |                          | 4           | Совершенствование техники прыжка в длину, с места                                  |
| 24                         | 2                        | 1           | Совершенствование стоек и перемещений в волейболе                                  |
|                            |                          | 2           | Совершенствование техники передачи волейбольного мяча                              |
|                            |                          | 2           | Совершенствование техники подачи волейбольного мяча                                |
|                            |                          | 7           | Совершенствование техники игры в волейбол  |
| 25                         | 3                        | 1           | Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча                |
|                            |                          | 1           | Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча                      |
|                            |                          | 1           | Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча                     |
|                            |                          | 2           | Совершенствование техники бросков в баскетболе                                     |
|                            |                          | 4           | Совершенствование техники игры в баскетбол   |
| 26                         | 4                        | 1           | Техника плавания «Брасс»   |
|                            |                          | 1           | Техника плавания «Кроль на груди»  |
|                            |                          | 2           | Техника плавания «Кроль на спине»  |
| 27                         | 5                        | 2           | Техника спортивной аэробики  |
|                            |                          | 1           | Техника танцевальных движений  |
|                            |                          | 1           | Техника танцевальных движений в различных стилях и направления                     |
| 28                         | 6                        | 2           | Совершенствование техника отжиманий от пола  |
|                            |                          | 2           | Совершенствование техники наклона  |
|                            |                          | 2           | Совершенствование техника подтягивания на высокой перекладине                      |
|                            |                          | 2           | Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине                       |
|                            |                          | 4           | Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед |
| <b>Итого в 6 семестре:</b> |                          | <b>51</b>   |  |

## Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

## Самостоятельная работа студента

5 семестр

Таблица 5.2.5

| № п/п                      | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема   | Вид СРС  |
|----------------------------|--------------------------|-------------|--|--|
|                            |                          | ОФО         |  |  |
| 1                          | 4                        | 0           | Нормы физической подготовленности в плавании.                    | Изучение теоретического материала<br>Подготовка к практическим занятиям. |
| 2                          | 5                        | 0           | Пилатес  |  |
| 3                          | 6                        | 0           | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями |  |
| 4                          |                          | 2           | Методические принципы физического воспитания                     |  |
| 5                          |                          | 0           | Спортивные сооружения для занятий физической культурой и спортом |  |
| <b>Итого в 5 семестре:</b> |                          | <b>2</b>    |  |  |

Таблица 5.2.6

| 6 семестр                  |                          |             |  |  |
|----------------------------|--------------------------|-------------|--|--|
| № п/п                      | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема   | Вид СРС  |
|                            |                          | ОФО         |  |  |
| 1                          | 6                        | 2           | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов       | Изучение теоретического материала<br>Подготовка к практическим занятиям. |
| 2                          |                          | 2           | Спортивные сооружения для занятий физической культурой и спортом |  |
| 3                          |                          | 3           | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями |  |
| <b>Итого в 6 семестре:</b> |                          | <b>7</b>    |  |  |

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровая и соревновательная;
- командная;
- личностно-ориентированная;
- практические занятия (работа в малых группах).

## 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 1.6

Таблица 8.2

| № п/п                         | Виды мероприятий в рамках текущего контроля | Количество баллов |
|-------------------------------|---|-------------------|
| <b>I текущая аттестация</b>   |   |                   |
| 1                             | Работа на практических занятиях             | 0-18              |
| 2                             | Выполнение текущих контрольных нормативов   | 0-10              |
|                               | ИТОГО: за I текущую аттестацию              | 0-28              |
| <b>II текущая аттестация</b>  |   |                   |
| 3                             | Работа на практических занятиях             | 0-22              |
| 4                             | Выполнение текущих контрольных нормативов   | 0-10              |
|                               | ИТОГО: за II текущую аттестацию             | 0-32              |
| <b>III текущая аттестация</b> |   |                   |
| 5                             | Работа на практических занятиях             | 0-30              |
| 6                             | Тестирование физической подготовленности    | 0-10              |
|                               | ИТОГО: за III текущую аттестацию            | 0-40              |
|                               | <b>ВСЕГО:</b>                               | <b>0-100</b>      |

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1 Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы представлены:

- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ <http://elib.tyuiu.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГНТУ <http://bibl.rusoil.net>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО «Ухтинский государственный технический университет» <http://lib.ugtu.net/books>
- Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа» <http://www.studentlibrary.ru>
- Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Издательство ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com>
- «Электронное издательство ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» <http://elibrary.ru/>
- Электронно-библиотечная система BOOK.ru <https://www.book.ru>

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

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Windows 8.

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

| № п/п | Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины | Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)  |
|-------|---|--|
| 1     | 2   | 3  |
| 1     | -   | <b>Спортивный зал №1 - баскетбольный:</b><br>Стойка баскетбольная – 2 шт;<br>Табло электронное б/б – 1 шт;<br>Трибуна 7 м. – 2 шт.<br>Трибуна 5 м. – 2 шт.<br>Сети ограждения – 4 шт.<br>Стол настольного тенниса – 1 шт.<br>Мяч баскетбольный -15 шт.   |
| 2     | -   | <b>Спортивный зал №2 - волейбольный:</b><br>Стойка волейбольная – 2 шт<br>Табло электронное в\б – 1 шт<br>Вышка судейская – 2 шт<br>Кольцо б\б – 2 шт<br>Скамья гимнастическая – 4 шт<br>Антенна с карманами волейбол – 1 шт<br>Сетка профессиональная для игр – 1 шт;<br>Шведская стенка -18 шт,<br>Баннер ТИУ – 2 шт<br>Мяч волейбольный – 15 шт.                            |
| 3     | -   | <b>Зал гиревого спорта</b><br>Тренажер д/спины – 1 шт. Весы – 1 шт.<br>Тренажер тяга – 1 шт.<br>Тренажер супержим – 1 шт.<br>Стойка для приседания – 1 шт.<br>Гири 32 кг – 11 шт. Гриф 25 кг.<br>Тяж.атлетика – 1 шт. Гири 16 кг. – 6 шт.<br>Турник брусья – 3 шт.<br>Табло д/гиревого спорта – 1 шт.<br>Стенка гимнастическая с турником – 3 шт.<br>Скамья под штангу – 1 шт. |
| 4     | -   | <b>Зал аэробики и фитнеса</b><br>Гантели 0,5 кг – 4 шт. Гантели 1 кг – 6 шт.<br>Гантели сборные – 6 шт.<br>Гимнастический коврик -10 шт.<br>Обруч массажный – 10 шт<br>Степ доска-платформа - 15 шт.<br>Коврик для фитнеса – 5 шт.<br>Мяч «Фитбоп» - 10 шт   |
| 5     | -   | Локальная и корпоративная сеть, компьютер  |

## 11. Методические указания по организации СРС

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

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой игровых видов спорта, приобретают знания в области методики обучения, получают практические навыки по формированию физических качеств. Для повышения эффективности оздоровительных методов работы, обучающиеся должны иметь спортивную форму. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся

могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебно-методических пособиях:

1. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по волейболу «Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / А.А. Пахомов., А.П. Ларионов., Т.А. Бубнова., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 95 с.;

2. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по баскетболу «Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / В.А. Рассамахин, О.В. Остяков, Н.В. Толстова, С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82 с.;

3. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по легкой атлетике «Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / Т.А. Парфёнова., С.А. Утусиков., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2012. – 84 с.;

4. Методические указания для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу «Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований» для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения / Ю.М. Минаков., В.Н. Ермаков., Д.Х. Тимшанова. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82 с.

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

Самостоятельная работа обучающихся заключается в теоретической подготовке тем по разделам программы. Она направлена на ознакомление с особенностями организации и проведения самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, изучению правил техники безопасности, основ санитарно-гигиенических требований к занятиям, а также формам и методам самоконтроля за физическими нагрузками. К самостоятельным заданиям по дисциплине относится, выполнение, в свободное от учёбы время, различных форм физкультурно-спортивной деятельности и активного досуга, включая прохождение испытаний ВФСК ГТО, самостоятельное изучение литературы по здоровому образу жизни, использование методов контроля и самоконтроля за состоянием организма, при использовании физических нагрузок.

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

Дисциплина: Прикладная физическая культура

Направление подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Направленность: Технология и организация ресторанного дела

| 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 | УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества.            | Знать (З1): основы физической культуры и спорта в формировании здоровьe сберегающего поведения.                       | Не знает основы физической культуры и спорта в формировании здоровьe сберегающего поведения                        | Демонстрирует отдельные знания основ физической культуры и спорта в формировании здоровьe сберегающего поведения | Демонстрирует достаточные знания основ физической культуры и спорта в формировании здоровьe сберегающего поведения | Демонстрирует исчерпывающие знания основы физической культуры и спорта в формировании здоровьe сберегающего поведения          |
|  |   | Уметь (У1): использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьe сберегающего поведения    | Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьe сберегающего поведения    | Способен использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьe сберегающего поведения  | Умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьe сберегающего поведения       | В совершенстве умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьe сберегающего поведения    |
|  |   | Владеть (В1): современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности | Не владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности | Владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности  | Хорошо современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности     | В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности |
|  | УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, | Знать (З3): индивидуальные физиологические особенности и ресурсные  | Не знает индивидуальные физиологические особенности и ресурсные  | Демонстрирует не полные знания индивидуальных физиологических особенностей и                                     | Демонстрирует достаточные знания индивидуальных физиологических особенностей и                                     | В совершенстве знает индивидуальные физиологические особенности и ресурсные возможности  |



| Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции                            | Код и наименование результата обучения по дисциплине   | Критерии оценивания результатов обучения  |  |  |   |
|-----------------|---|--|---|--|--|---|
|                 |   |  | 1-2   | 3  | 4  | 5   |
|                 | физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки  | возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки   | ресурсных возможностей организма, адаптивные формы физической нагрузки   | ресурсных возможностей организма, адаптивные формы физической нагрузки   | организма, адаптивные формы физической нагрузки   |
|                 |   | Уметь (У3): осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий   | Не умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий   | Умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий допуская ряд ошибок   | Умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий допуская незначительные неточности  | Умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий  |
|                 |   | Владеть (В3): техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной | Не владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной | Владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной допуская ряд ошибок | Уверенно владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной допуская незначительные ошибки | В совершенстве владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной |

## КАРТА

## обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Прикладная физическая культура

Направление подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Направленность: Технология и организация ресторанного дела

| № 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. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. - Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 105 с. - ISBN 978-5-4497-0065-0. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPRBOOKS : [сайт]. - URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/84086.html">http://www.iprbookshop.ru/84086.html</a> | ЭР*                          | 60  | 100                                       | +   |
| 2     | Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов/ И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 493 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-09116-8. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/450258">https://urait.ru/bcode/450258</a>  | ЭР*                          | 60  | 100                                       | +   |
| 3     | Спортивная психология: учебник для вузов/ В.А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В. А. Родионова, А.В. Родионова, В. Г. Сивицкого. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 367 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-00285-0. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/450185">https://urait.ru/bcode/450185</a>                             | ЭР*                          | 60  | 100                                       | +   |
| 4     | Хромина С. И. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе / С. И. Хромина, Н. Н. Малярчук; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2018. - 114 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.   | 25+ ЭР*                      | 60  | 100                                       | +   |
| 5     | Бабина, А. А. Основы высшего профессионального образования: подготовка к ВФСК ГТО («Готов к труду и обороне») : учебное пособие /  | 7+ ЭР*                       | 60  | 100                                       | +   |

|    |   |         |    |     |   |
|----|---|---------|----|-----|---|
|    | А. А. Бабина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 136 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.   |         |    |     |   |
| 6  | Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзоциева ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.   | 5+ ЭР*  | 60 | 100 | + |
| 7  | Хромина С. И. Основы плавания : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Н. А. Батыршина, В. В. Горчицкий ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 94 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.   | 5+ ЭР*  | 60 | 100 | + |
| 8  | Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Р. Р. Батыршин, В. А. Рассамахин, О. В. Остяков ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 90 с. : ил. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.  | 5+ ЭР*  | 60 | 100 | + |
| 9  | Физическая культура : учебное пособие / П. Г. Смирнов, С. И. Хромина, М. Г. Шаргина [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 204 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.  | 12+ ЭР* | 60 | 100 | + |
| 10 | Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе: учебно-методическое пособие / С.И. Хромина, Т.С. Кланюк, М.Н. Артамонова, М.Ю. Решонова; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 100 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.  | 5+ ЭР*  | 60 | 100 | + |
| 11 | Клюшникова, Е. А. Основы теории трезвости: электронный учебник / Е. А. Клюшникова; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Klyushnikova.rar">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Klyushnikova.rar</a> . - Загл. с контейнера. - Текст: электронный. | ЭР*     | 60 | 100 | + |
| 12 | Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт: учебник для студентов инженерно-  | 12+ ЭР* | 60 | 100 | + |

|    |   |     |    |     |   |
|----|---|-----|----|-----|---|
|    | технического вуза / А. Г. Наймушина; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 124 с. — Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.  |     |    |     |   |
| 13 | Смирнова, И. А. Волейбол: электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.   | ЭР* | 60 | 100 | + |
| 14 | Физиологические принципы повышения работоспособности и адапционных процессов в условиях ВУЗа: учебное пособие / О.А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2018. - 182 с. - Текст : непосредственный.  | 15  | 60 | 100 | + |
| 15 | Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу: по изучению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Драгич, Н. Н. Рябова, Е. А. Береснева, Р. Р. Тимканов ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: - Загл. с контейнера. - Текст : электронный. | ЭР* | 60 | 100 | + |
| 16 | Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований: методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий по волейболу для обучающихся всех направлений подготовки очной формы обучения / ТИУ ; составитель: М. К. Саламатин [и др.]. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 60 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.   | ЭР* | 60 | 100 | + |

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

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта С.И. Хромина  
« 30 » 08 2021 г.

Заведующий кафедрой физического воспитания В.Я. Субботин  
« 30 » 08 2021 г.

Директор БИК Д.Х. Каюкова  
« 30 » 08 2021 г.  
М.П.

