

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 22.04.2024 16:06:48  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2558d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель КСН

А.В. Панфилов

« 10 » апреля 2019 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Дисциплины: Прикладная физическая культура

Направление подготовки: 07.03.03 Дизайн архитектурной среды

Направленность (профиль): «Проектирование интерьера»

Форма обучения: очная

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019 г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки: : 07.03.03, направленность (профиль) : «Проектирование интерьера», к результатам освоения дисциплины «Прикладная физическая культура»

Фонд оценочных средств рассмотрен  
на заседании кафедры Физической культуры и спорта

Протокол № 11 от «5» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой ДАС  А.И. Клименко

«10» июня 2019 г.

Фонд оценочных средств разработал:

доцент, к.биол.н., доцент  С.И. Хромина

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Целью** изучения 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.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к элективным дисциплинам Блока 1 части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений по направлению подготовки 07.03.03 Дизайн архитектурной среды, направленность (профиль): «Проектирование интерьера»

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 сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий;

- техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии.

**3. Результаты обучения по дисциплине**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующий компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
<b>УК-7</b> Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7. 3-1</b> Здоровьесберегающие технологии	<b>3.1.1: Знать</b> средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья и работоспособности.
	<b>УК-7. У-1.</b> Заниматься физической культурой и спортом.	<b>У.1.1: Уметь</b> использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания оптимального уровня физической готовности.
	<b>УК-7.2. У-2.</b> Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>У.2.1: Уметь</b> осуществлять подбор физических упражнений и форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, и повышению устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды
	<b>УК-7. В-1</b> владеет навыком самостоятельного использования методов укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности.	<b>В.1.1: Владеть</b> техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта, адекватным условиям, для организации самостоятельных занятий

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
Очная	1-3/2-6	0	306	0	22	Зачёт

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Структура дисциплины - очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

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

8	4	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности	
9	5	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности	
10	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности	
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>			
<b>4 семестр</b>										
11	1	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности	
12	2	Волейбол	0	12	0	0	12	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности	
13	3	Баскетбол	0	12	0	0	12	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности	
14	4	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности	
15	5	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности	
16	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	12	0	0	12	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности	
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>			
<b>5 семестр</b>										
17	1	Лёгкая атлетика	0	7	0	2	9	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности	
18	2	Волейбол	0	9	0	2	11	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности	
19	3	Баскетбол	0	9	0	2	11	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности	
20	4	Плавание	0	9	0	3	12	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности	
21	5	Фитнес и аэробика	0	8	0	1	10	УК-7 3-1 У-1 ;У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности	

22	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	9	0	1	1	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>62</b>		
<b>6 семестр</b>									
23	1	Лёгкая атлетика	0	7	0	2	9	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности
24	2	Волейбол	0	9	0	2	11	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности
25	3	Баскетбол	0	9	0	2	11	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности
26	4	Плавание	0	9	0	2	11	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности
27	5	Фитнес и аэробика	0	8	0	1	9	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности
28	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	9	0	2	11	УК-7 3-1 У-1; У-2 В-1	Тестирование физической подготовленности
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>62</b>		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>306</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>328</b>		

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

## 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

#### Раздел 2. Волейбол

- Тема 2.1 Совершенствование перемещений в волейболе
- Тема 2.2 Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
- Тема 2.3 Совершенствование техники подачи и приема мяча с подачи
- Тема 2.4 Совершенствование техники нападающего удара
- Тема 2.5 Совершенствование техники блокирования
- Тема 2.6 Совершенствование техники защитных действий
- Тема 2.7 Совершенствование тактической и интегральной подготовки
- Тема 2.8 Игровая и судейская практика
- Тема 2.9 Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка

### 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 3.4 Совершенствование техника владения мячом
- Тема 3.5 Совершенствование техники бросков в баскетболе
- Тема 3.6 Совершенствование тактической и интегральной подготовки. Игра
- Тема 3.7 Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка

### 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

### Раздел 5. Фитнес и 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

### Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка

- Тема 6.1. Совершенствование силовых физических качеств
- Тема 6.2 Совершенствование мышечной силы
- Тема 6.3 Совершенствование силы мышц рук
- Тема 6.4 Совершенствование статической выносливости мышц
- Тема 6.5 Совершенствование выносливости
- Тема 6.6 Совершенствование статической выносливости «позных» мышц
- Тема 6.7 Совершенствование точности мышечных усилий

#### 5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

**Лекционные занятия** – лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

#### **Практические занятия**

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	2	3	4
<b>2 семестр</b>			
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 перемещений в волейболе
		1	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
		1	Совершенствование техники подачи и приема мяча с подачи
		2	Совершенствование техники нападающего удара



№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	2	3	4
		1	Совершенствование техники блокирования
		1	Совершенствование техники защитных действий
		1	Совершенствование тактической и интегральной подготовки
		3	Игровая и судейская практика
		1	Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка
3	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
		1	Совершенствование техника владения мячом
		1	Совершенствование техники бросков в баскетболе
		6	Совершенствование тактической и интегральной подготовки. Игра
		1	Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка
4	4	2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
		4	Техника прикладного плавания
5	5	3	Техника танцевальных движений
		3	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
		3	Техника прыжковых упражнений
6	6	2	Совершенствование силовых физических качеств
		1	Совершенствование мышечной силы
		1	Совершенствование силы мышц рук
		1	Совершенствование статической выносливости мышц
		1	Совершенствование выносливости
		1	Совершенствование статической выносливости «позных» мышц
<b>3 семестр</b>			
7	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
8	2	1	Совершенствование перемещений в волейболе
		2	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
		1	Совершенствование техники подачи и приема мяча с подачи
		1	Совершенствование техники нападающего удара
		1	Совершенствование техники блокирования
		1	Совершенствование техники защитных действий
		1	Совершенствование тактической и интегральной подготовки
		3	Игровая и судейская практика
9	3	1	Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка
		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
		1	Совершенствование техника владения мячом
		1	Совершенствование техники бросков в баскетболе
		6	Совершенствование тактической и интегральной подготовки. Игра
10	4	1	Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка
		3	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		3	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	2	3	4
		2	Техника прикладного плавания
11	5	3	Техника танцевальных движений
		3	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
		3	Техника прыжковых упражнений
		3	Техника прыжковых упражнений
12	6	2	Совершенствование силовых физических качеств
		1	Совершенствование мышечной силы
		1	Совершенствование силы мышц рук
		1	Совершенствование статической выносливости мышц
		1	Совершенствование выносливости
		1	Совершенствование статической выносливости «позных» мышц
		1	Совершенствование точности мышечных усилий
<b>4 семестр</b>			
13	1	3	Совершенствование техники бега
		1	Совершенствование техники низкого старта
		1	Совершенствование техники высокого старта
		1	Совершенствование техники поворота в беге
		1	Совершенствование техники финиширования
		1	Совершенствование техники прыжка в длину, с места
14	2	1	Совершенствование перемещений в волейболе
		2	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
		1	Совершенствование техники подачи и приема мяча с подачи
		1	Совершенствование техники нападающего удара
		2	Совершенствование техники блокирования
		1	Совершенствование техники защитных действий
		1	Совершенствование тактической и интегральной подготовки
		2	Игровая и судейская практика
15	3	1	Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка
		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 техника владения мячом
		2	Совершенствование техники бросков в баскетболе
		4	Совершенствование тактической и интегральной подготовки. Игра
1	Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка		
16	4	2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		3	Техника плавания «Брасс»
		1	Техника стартов и поворотов в плавании
		4	Техника прикладного плавания
17	5	3	Техника танцевальных движений
		3	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
		3	Техника прыжковых упражнений
18	6	2	Совершенствование силовых физических качеств
		2	Совершенствование мышечной силы
		2	Совершенствование силы мышц рук
		2	Совершенствование статической выносливости мышц
		2	Совершенствование выносливости
		2	Совершенствование статической выносливости «позных» мышц
<b>5 семестр</b>			
19	1	2	Совершенствование техники бега
		1	Совершенствование техники низкого старта
		1	Совершенствование техники высокого старта
		1	Совершенствование техники поворота в беге

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	2	3	4
20	2	1	Совершенствование техники финиширования
		1	Совершенствование техники прыжка в длину, с места
		1	Совершенствование перемещений в волейболе
		1	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
		1	Совершенствование техники подачи и приема мяча с подачи
		1	Совершенствование техники нападающего удара
		1	Совершенствование техники блокирования
		1	Совершенствование техники защитных действий
		1	Совершенствование тактической и интегральной подготовки
		1	Игровая и судейская практика
		1	Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка
21	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
		1	Совершенствование техника владения мячом
		1	Совершенствование техники бросков в баскетболе
		3	Совершенствование тактической и интегральной подготовки. Игра
		1	Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка
22	4	1	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		1	Техника стартов и поворотов в плавании
		3	Техника прикладного плавания
23	5	2	Техника танцевальных движений
		2	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		2	Техника спортивной аэробики
		2	Техника прыжковых упражнений
24	6	3	Совершенствование силовых физических качеств
		1	Совершенствование мышечной силы
		1	Совершенствование силы мышц рук
		1	Совершенствование статической выносливости мышц
		1	Совершенствование выносливости
		1	Совершенствование статической выносливости «позных» мышц
<b>6 семестр</b>			
25	1	2	Совершенствование техники бега
		1	Совершенствование техники низкого старта
		1	Совершенствование техники высокого старта
		1	Совершенствование техники поворота в беге
		1	Совершенствование техники финиширования
		1	Совершенствование техники прыжка в длину, с места
26	2	1	Совершенствование перемещений в волейболе
		1	Совершенствование техники подачи и приема мяча с подачи
		1	Совершенствование техники нападающего удара
		1	Совершенствование техники блокирования
		1	Совершенствование техники защитных действий
		1	Совершенствование тактической и интегральной подготовки
		2	Игровая и судейская практика
1	Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка		
27	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
		1	Совершенствование техника владения мячом
		1	Совершенствование техники бросков в баскетболе
		3	Совершенствование тактической и интегральной подготовки. Игра

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	2	3	4
		1	Специальная физическая и двигательльно-координационная подготовка
28	4	2	Техника плавания «Кроль на груди»
		1	Техника плавания «Кроль на спине»
		1	Техника плавания «Брасс»
		1	Техника стартов и поворотов в плавании
		4	Техника прикладного плавания
29	5	2	Техника танцевальных движений
		2	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		2	Техника спортивной аэробики
		2	Техника прыжковых упражнений
30	6	2	Совершенствование силовых физических качеств
		1	Совершенствование мышечной силы
		1	Совершенствование силы мышц рук
		1	Совершенствование статической выносливости мышц
		2	Совершенствование выносливости
		1	Совершенствование статической выносливости «позных» мышц
		1	Совершенствование точности мышечных усилий
<b>Итого:</b>		<b>306</b>	

**Лабораторные работы** - лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.  
**Самостоятельная работа студента**

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СРС
1	2	3	4	5
<b>5 семестр</b>				
1	1	1	Изучение нормативов комплекса ГТО	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала.
		1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	
2	2	2	Техника безопасности на занятиях волейболом	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
3	3	2	Техника безопасности на занятиях баскетболом	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
4	4	1	Значение прикладного плавания	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
		2	Техника безопасности на воде	
5	5	1	Виды современного фитнеса	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
6	6	1	Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала

6 семестр				
6	1	2	Изучение нормативов комплекса ГТО	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала.
7	2	2	Развитие основных физических качеств волейболистов	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
8	3	2	Развитие основных физических качеств баскетболистов	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
9	4	2	Гигиена плавания, неотложная помощь утопающему	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
	5	1	Техники медитации и расслабления	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
10	6	2	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания обучающихся в ТИУ	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
<b>Итого:</b>		<b>22</b>		

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровая и соревновательная
- командная
- лично-ориентированная
- практические занятия (работа в малых группах)

**6. Тематика курсовых работ/проектов** - учебным планом не предусмотрены

**7. 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. Система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения, представлена в таблице 8.2.1.

Таблица 8.2.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>I текущая аттестация</b>		
1	Работа на практических занятиях	Зачёт / Незачёт
2	Выполнение текущих контрольных нормативов	Зачёт / Незачёт
	ИТОГ: за I текущую аттестацию	Зачёт / Незачёт
<b>II текущая аттестация</b>		
3	Работа на практических занятиях	Зачёт / Незачёт
4	Выполнение текущих контрольных нормативов	Зачёт / Незачёт
	ИТОГ: за II текущую аттестацию	Зачёт / Незачёт

## 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  
**Электронный ресурс**

- 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/>
- 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>

## 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	-	<p><b><u>Спортивный зал №1 - баскетбольный:</u></b>  Стойка баскетбольная – 2 шт;  Табло электронное б/б – 1 шт;  Трибуна 7 м. – 2 шт.  Трибуна 5 м. – 2 шт.  Сети заграждения – 4 шт.  Стол настольного тенниса – 1 шт.  Мяч баскетбольный -15 шт.</p>
2	-	<p><b><u>Спортивный зал №2 - волейбольный:</u></b>  Стойка волейбольная – 2 шт  Табло электронное в\б – 1 шт  Вышка судейская – 2 шт  Кольцо б\б – 2 шт  Скамья гимнастическая – 4 шт  Антенна с карманами волейбол – 1 шт  Сетка профессиональная для игр – 1 шт;  Шведская стенка -18 шт,  Баннер ТИУ – 2 шт  Мяч волейбольный – 15 шт.</p>

	-	<p><b><u>Зал гиревого спорта</u></b>  Тренажер д/спины – 1 шт. Весы – 1 шт.  Тренажер тяга – 1 шт.  Тренажер супержим – 1 шт.  Стойка для приседания – 1 шт.  Гири 32 кг – 11 шт. Гриф 25 кг.  Тяж.атлетика – 1 шт. Гири 16 кг. – 6 шт.  Турник брусья – 3 шт.  Табло д/гиревого спорта – 1 шт.  Стенка гимнастическая с турником – 3 шт.  Скамья под штангу – 1 шт.</p>
3	-	<p><b><u>Зал фитнеса и аэробики</u></b>  Гантели, 0,5 кг –4 шт; Гантели 1 кг – 6 шт. Гантели сборные – 6 шт, Гимнастический коврик – 10 шт, Обруч массажный – 10 шт., Стэп-доска – платформа – 15 шт, Коврик для фитнеса – 5 шт.</p>
	-	<p><b><u>Бассейн</u></b></p>
4		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 получении заданий (тем) у преподавателя для индивидуального освоения. Самостоятельная работа обучающихся направлена на подготовку к выполнению контрольных нормативов по дисциплине, укреплению и сохранению здоровья. К самостоятельным заданиям по дисциплине относится выполнение в свободное от учёбы время различных комплексов физических упражнений, самостоятельного изучения литературы по укреплению и сохранению здоровья, а так же такие мероприятия как утренняя гимнастика, пробежка, посещение соревнований по вида спорта и т.п.



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

Дисциплина: Прикладная физическая культура

Код, направление подготовки: 07.03.03 Дизайн архитектурной среды

Направленность (профиль): Проектирование интерьера

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6
<b>УК-7</b> Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>З.1.1: Знать</b> средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья и работоспособности	Не знает средств и методов физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья и работоспособности	Знает средства и методы физической культуры, но не использует их для формирования собственного здоровья и работоспособности	Хорошо знает средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья и работоспособности	Отлично знает средства и методы физической культуры и спорта, и использует их для формирования собственного здоровья и работоспособности
	<b>У.1.1: Уметь</b> использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания оптимального уровня физической готовности	Не умеет использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания оптимального уровня физической готовности	Не уверенно использует средства и методы физической культуры и спорта для поддержания оптимального уровня физической готовности	Уверенно использует средства и методы физической культуры и спорта для поддержания оптимального уровня физической готовности	В совершенстве использует средства и методы физической культуры и спорта для поддержания оптимального уровня физической готовности
	<b>У.2.1: Уметь</b> осуществлять подбор физических упражнений и форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, и повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды	Не умеет осуществлять подбор физических упражнений и форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, и повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды	Не уверенно осуществляет подбор физических упражнений и форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, и повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды	Уверенно осуществляет подбор физических упражнений и форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, и повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды	Отлично умеет осуществлять подбор физических упражнений и форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, и повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды
	<b>В.1.1: владеет</b> навыком самостоятельного использования методов укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности.	Не владеет н навыком самостоятельного использования методов укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности.	Не уверенно владеет навыком самостоятельного использования методов укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности.	Уверенно владеет навыком самостоятельного использования методов укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности.	В полном объеме владеет навыком самостоятельного использования методов укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности.

**КАРТА  
ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ**

Дисциплина: ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Код, специальность подготовки: 07.03.03 Дизайн архитектурной среды

Направленность : «Проектирование интерьера»

**Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой**

№ п/п	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие эл.варианта в электронно-библиотечной системе
1	2	3	4	5	6
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 IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/84086.html">http://www.iprbookshop.ru/84086.html</a> .	ЭР*	26	100	+
2	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/467588">https://urait.ru/bcode/467588</a>	ЭР*	26	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*	26	100	+
4	Хромина, С. И. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе : учебное пособие / С. И. Хромина, Н. Н. Малярчук ; ТИУ. — Тюмень : ТИУ, 2018. — 114 с. — Текст : непосредственный.	25+ ЭР*	26	100	+

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

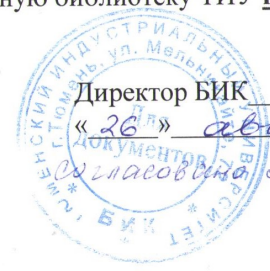
Зав. кафедрой ФК и С

« 26 » августа

*Хр*

С.И. Хромина

2020 г.



Директор БИК

Д.Х. Каюкова

2020г.

« 26 » августа

*С.И. Хромина* БИК *Тюмень* М.Н. Васильев

**Дополнения и изменения  
к рабочей учебной программе по дисциплине  
«Прикладная физическая культура»  
на 2020/ 2021 учебный год**

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие дополнения (изменения):

1. Пункт «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» (подпункт Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой и подпункт Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы) актуализирован.
2. Перечень лицензионного программного обеспечения актуализирован.

В другой части рабочая программа дисциплины актуальна для 2020/2021 учебного года.

Дополнения и изменения внес

Доцент, к.б.н. доцент \_\_\_\_\_  С.И. Хромина

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры ФК и С.

Протокол от «26» августа 2020 г. № 1

Заведующий кафедрой ФК и С \_\_\_\_\_  С.И. Хромина

**СОГЛАСОВАНО:**

Зав. выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_  А.И. Клименко

« 31 » \_\_\_\_\_ 08 \_\_\_\_\_ 2020 г.