

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Евгеньевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 27.06.2024 14:39:51
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН
Хмара Г.А. Хмара

«31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Прикладная физическая культура


направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

форма обучения: очная; заочная


Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, к результатам освоения дисциплины

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры
Физического воспитания

Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой к.п.н., профессор  В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой  Г.А. Хмара

«31» августа 2021 г.

Рабочую программу разработал:

д.б.н., профессор кафедры ФВ



О.А. Драгич

преподаватель кафедры ФВ _____

Н.А. Островская

Цель и задачи дисциплины.

1.1. Целью изучения дисциплины «**Прикладная физическая культура**» является формирование у обучающихся физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и

укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, повышение функциональной устойчивости и адаптивных ресурсов организма к неблагоприятным условиям труда.

1.2. Задачи:

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

Место дисциплины в структуре ОПОП.

Данная дисциплина относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту Б.1.В.ДВ.04.02 вариативной части учебного плана, по направлению 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», профиль «Электропривод и автоматика» (прикладной бакалавриат). Приобретенные навыки могут быть применены при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

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

Таблица 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. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: необходимые нормы для поддержания ЗОЖ.
		Уметь: выполнять простые разминочные упражнения.
		Владеть: навыками работы с тренажерами.

Объем дисциплины.

Общий объем дисциплины составляет 0/0/- зачетных единиц, 328/328/- часов.

Таблица 2

Форма обучения	Курс/семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Контрольная работа		
Очная	1/2	-	72	-	-	Зачет
Очная	2/3	-	60	-	-	Зачет
Очная	2/4	-	64	-	-	Зачет
Очная	3/5	-	68	-	-	Зачет
Очная	3/6	-	51	-	13/-/-	Зачет
Заочная	2/3	-	10	-/4/-	-/314/-	Зачет

Содержание дисциплины.

Содержание разделов и тем дисциплины.

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательными функциями и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
2	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
3	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Значение мышечной релаксации.
4	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.

	направленной коррекции.	
5	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
6	Основы методики самомассажа.	Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
7	Методика коррегирующей гимнастики для глаз.	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
8	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
9	Методы самооценки специальной физ. и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
10	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.
11	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
12	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его

	(функциональные пробы).	содержание. Педагогический контроль, его содержание.
13	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
14	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
15	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	Краткая историческая справка. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
16	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.
17	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов.

Разделы (модули), темы дисциплины и виды занятий.

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Лекции, час.	Практические занятия, час.	Лабораторные занятия, час.	Контрольная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.	Из них в интерактивной форме обучения, час.
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	-	10	-	-	-/20/-	10/20/-	-
2	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	-	18/5/-	-	-	10/54/-	28/59/-	-
3	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	-	25	-	-	1	26/-/-	-
4	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств ФК для их направленной коррекции.	-	10	-	-	-/50/-	10/50/-	-
5	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	-	20	-	-	-/40/-	20/40/-	-
6	Основы методики самомассажа.	-	33	-	-	1/40/-	34/40/-	-
7	Методика коррегирующей гимнастики для глаз.	-	20	-	-	-/50/-	20/50/-	-
8	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий	-	33	-	-	-	33/-/-	-

	физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.							
9	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	-	10/3/-	-	-	-	11/3/-	-
10	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	-	12	-	-	-	12/-/-	-
11	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	-	23/2/-	-	-	-/50/-	23/52/-	-
12	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	-	10	-	-	-	10/-/-	-
13	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	-	16	-	-	1	17/-/-	-
14	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	-	20	-	-	-	20/-/-	-
15	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	-	10	-	-/4/-	-	10/4/-	-
16	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	-	25	-	-	-/10/-	25/10/-	-
17	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	-	20	-	-	-	20/-/-	-
18	Зачет	-	315/10/ -	-	-/4/-	13/314/-	328/328/ -	-

Перечень лекционных занятий.

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Перечень практических занятий.

Таблица 5

№ раздела	№ темы	Темы практических работ	Трудоемкость (час.)	Формируемые компетенции	Методы преподавания	
1		Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	10	УК-7	Метод регламентированного упражнения	
2		Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	18/5/-		Словесные и сенсорные методы	
3		Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	25		УК-7	Работа с печатными источниками
4		Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	10		Словесные и сенсорные методы	
5		Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	20		Обучающий контроль	
6		Основы методики самомассажа.	33		Словесные и сенсорные методы	
7		Методика коррегирующей гимнастики для глаз.	20		Словесные и сенсорные методы	
8		Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	33		Метод регламентированного упражнения	
9		Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	10/3/-		Обучающий контроль	
10		Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	12		Ситуационный метод	
11		Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	23/2/-		Обучающий контроль	
12		Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	10		УК-7	Обучающий контроль
13		Методы оценки и коррекции осанки и	16			Работа с

		телосложения.		УК-7	печатными источниками
14		Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	20		Деловая игра
15		Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	10		Деловая игра
16		Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	25		Ситуационный метод
17		Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	20		Ситуационный метод
		Всего часов	315/10/-		

Перечень тем самостоятельной работы.

Таблица 6

№	№ раздела (модуля) темы	Наименование тем	Трудоемкость, час	Виды контроля	Форм. ком-и
1	1-17	Подготовка к защите тем дисциплины.	10	Тестовые задания	УК-7
2	14	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	-/54/-	Проведение отдельных частей занятия.	
3	15	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	-/50/-	Участие в организации судейства по избранному виду спорта.	
4	16	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	1/50/-	Устная защита	
5	17	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	-/50/-	Устная защита	
6	1-17	Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	-/50/-	Тестовые задания	УК-7
7	1-17	Индивидуальные консультации обучающихся.	1/30/-	-	
8	1-17	Консультации в группе перед текущим контролем.	-	-	
9	1-17	Подготовка к зачету по дисциплине	1/30/-	Зачет	
		Всего часов	13/314/-		

Тематика курсовых работ (проектов).

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены.

Оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины и осуществляется через систему сдачи заданий и других работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных результатов обучения по дисциплине и проводится через систему сдачи итоговых материалов и результатов работ в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и практического раздела программы. Обучающийся, завершивший обучение по дисциплине «Прикладная физическая культура», должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям ФГОС.

Обучающиеся, которые занимаются по дисциплине «Прикладная физическая культура» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования. Обучающиеся, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре обучающиеся выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (табл. 7, 8).

Таблица 7

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз)	60	50	40	30	20					

вес до 85кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2
3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.)										
вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.)										
вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность обучающихся в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основного и спортивного учебных отделений.

Женщины

Таблица 8

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 3000 м (мин,сек)	119.00	20.15	21.00	22.00	22.30
Бег на лыжах 3 км (мин,сек)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
Бег на лыжах 5 км (мин,сек)	31.00	32.30	34.15	36.40	38.б/вр
Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр
Плавание 100 м (мин,сек)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжки в длину	365	350	325	300	280
Прыжки в высоту с разбега (см)	120	115	110	105	100
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и				

	специальностей высшего образования
--	------------------------------------

Мужчины

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 5000 м (мин,сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
Бег на лыжах 5 км (мин,сек)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
Бег на лыжах 10 км (мин,сек)	50.00	52.00	55.00	58.00	б/вр
Плавание 50 м (мин,сек)	40.0.	44.0	48,0	57.0	б/вр
Плавание 100 м (мин,сек)	1.40	1.50	2.00	2.15	2.30
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжки в длину	480	460	435	410	390
Прыжки в высоту с разбега (см)	145	140	135	130	125
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего образования				

Для обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура», предусматривающей **зачет**. Рейтинговая система оценки (**1-6 семестр**) включает в себя накопительную систему баллов:

Таблица 9

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

Виды контрольных мероприятий (1-5 семестр).

Таблица 10

Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
------------------------------	-------	----------

Работа на практических занятиях	0-12	1-6
Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-10	1-6
Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	0-8	1-6
ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)	0-30	
Работа на практических занятиях	0-12	6-11
Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-10	6-11
Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	0-8	6-11
ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)	0-30	
Работа на практических занятиях	0-12	12-18
Выполнение контрольных и текущих нормативов	0-10	12-18
Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	0-8	12-18
ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)	0-30	
ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ)	0-90	
Поощрение	0-10	
ВСЕГО	0-100	

Для зачета по дисциплине необходимо набрать 61 балл.

Перечень вопросов для рефератов.

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Функции физической культуры и спорта.
2. Общие понятия о средствах физической культуры и спорта.
3. Содержание и функции физической культуры обучающихся в структуре профессионального образования.
4. Основные черты и цель системы физического воспитания и образования личности.
5. Физическая культура и спорт в системе воспитания и образования.
6. Программно-нормативное, организационное и ресурсное обеспечение физкультурного образования обучающихся.
7. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов
8. Оптимизация сопряженной деятельности обучающихся в учебе и спортивном совершенствовании.
9. Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания.
10. Психофизиологические основы физической культуры.
11. Диагностическая информативность психофизиологических тестов исследования и методов самоконтроля в процессе физической подготовки.
12. Метод самооценки индивидуального здоровья.

13. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
14. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)
15. Адаптационный потенциал человека.
16. Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе. Методические принципы физического воспитания.
17. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств.
18. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Психофизиологическая проблема.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
21. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки обучающихся.
22. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
23. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду.
24. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.

Таблица 11

Название ЭБС	Наименование организации	Реквизиты договора	Срок действия договора	Ссылка на сайт	Сумма договора (руб.)	Количество ключей (пользователей)	Характеристика библиотечного фонда, доступ к которому предоставляется договором
Полнотекстовая БД ТИУ	ТИУ, БИК	№2423 от 04.04.16	31.12.20	http://elib.tsogu.ru/	3000	Не ограничен	ЭБС включает труды сотрудников и преподавателей ТИУ, электронные версии учебников издательств «КДУ», «Юрайт» и «Академия», размещены на Интернет-сайте ТюмГНГУ http://elib.tsogu.ru/ и на Интернет-сайте Издательства «Лань» http://e.lanbook.com (на основании лицензионного договора №2423 от 04.04.2016)
Библиотека «E-library»	ООО «РУНЭБ»	№ 234-15 От	31.12.20	http://elibrary.ru/	631020,30	Не ограничен	Электронная версия периодических или неперидических

		19.11.15					научных изданий, входящие в состав ЭБС elibrary, которые хранятся на Интернет-сервере Библиотеки http://elib.tsogu.ru/ . Архив за 10 лет.
Электронная библиотека РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина	РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина	№ 09-3/2016 от 19.02.16	Бессрочный	http://elib.tsogu.ru/		Не ограничен	Издания РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина
Электронная библиотека УГНТУ (УФА)	УГНТУ	Б03/2016 От 31.12.15	Бессрочный	http://elib.tsogu.ru/		Не ограничен	Издания УГНТУ
Электронная библиотека УГТУ (УХТА)	УГТУ	09-16/2016 от 24.03.16	Бессрочный	http://elib.tsogu.ru/		Не ограничен	Издания УГТУ

Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Кафедра располагает материально-технической базой, необходимой для проведения всех видов учебных занятий: лекционных и практических занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура», для проведения научно-исследовательской работы обучающихся, предусмотренной стандартом и учебным планом.

Практические занятия по специальным дисциплинам запланированы в спортивных залах, оснащенных современным спортивным оборудованием: спортивный игровой зал, спортивный зал аэробики, спортивный зал бокса, тренажерный зал.

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

Перечень лицензионного программного обеспечения.

Таблица 12

Название	Условия доступа	Срок действия
Windows 7 Pro x32/x64	Авторизационный номер: 94360684ZZE1612 Номер лицензии: 64448516. Договор № 480-16 от 30 июня 2016 года	30.06.2020
MS Office 2007 Pro x32/x64		
FineReader 11 Professional Edition	Регистрационный ключ	Бессрочная

MS Visual Studio 2010 x32/x64	Авторизационный номер: 94360684ZZE1612 Номер лицензии: 64448516. Договор № 480-16 от 30 июня 2016 года	30.06.2020
«Лань»	Лицензия находится в БИК. Каюкова Д.Х.	