

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Клочков Юрий Сергеевич

Должность: и.о. ректора

Дата подписания: 21.05.2019

Уникальный программный ключ:

4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

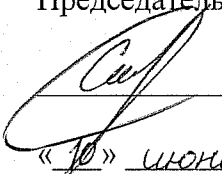
Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«ТОМСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН



С.П. Санников

« 21 » июня 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины: Прикладная физическая культура

Специальность: 08.05.02. Строительство, эксплуатация, восстановление и техническое прикрытие автомобильных дорог, мостов и тоннелей


Специализация: Строительство (реконструкция), эксплуатация и техническое прикрытие автомобильных дорог

Форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019г. и требованиями ОПОП ВО по специальности: 08.05.02 Строительство, эксплуатация и техническое прикрытие автомобильных дорог, мостов и тоннелей, специализация: Строительство (реконструкция) эксплуатация и техническое прикрытие автомобильных дорог, к результатам освоения дисциплины «Прикладная физическая культура»

Рабочая программа рассмотрена
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 АДИА  С.П. Санников

«10» июня 2019 г.

Рабочую программу разработал:

Доцент, к.б.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 специальности 08.05.02 Строительство, эксплуатация, восстановление и техническое прикрытие автомобильных дорог, мостов и тоннелей. специализация: «Строительство (реконструкция), эксплуатация и техническое прикрытие автомобильных дорог»

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 возрастным 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 контроля 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 следующей 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 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека | З1: знать основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего стиля жизни |
| | | У1: уметь использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего стиля жизни |
| | | В1: владеть современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности |
| | УК- 7.2. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья | З2: знать способы контроля физической подготовленности, функционального состояния кардио-респираторной системы |
| | | У2: уметь оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку, под контролем показателей кардио-респираторной системы организма |
| | | В2: владеть техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и ГТО; критериями оценки функционирования основных систем организма |
| | УК-7.3. Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма | З3: знать индивидуальные физиологические особенности организма, ресурсный потенциал здоровья, адаптивные физкультурно-спортивные формы занятий |
| | | У3: уметь осуществлять подбор физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга |
| | | В3: владеть техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности |
| | УК-7.4. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности | З4: знать средства и методы физической культуры и спорта, адаптивно-коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности |
| | | У4: уметь осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта, адекватных физическим кондициям, для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья |

| | | |
|--|---|---|
| | | В4: владеть техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта, адекватных физическим кондициям, для организации самостоятельных занятий |
| | УК-7.5. Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте | З5: знать особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального утомления |
| | | У5: уметь рационально использовать физические нагрузки прикладной направленности, для повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния и утомляемости на рабочем месте |
| | | В5: владеть техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профессиональных заболеваний; способами снижения психоэмоционального стресса, приемами самомассажа и акупунктуры |

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 | 1/2 | 0 | 72 | 0 | 0 | Зачёт |
| Очная | 2/3 | 0 | 68 | 0 | 0 | Зачёт |
| Очная | 2/4 | 0 | 68 | 0 | 0 | Зачёт |
| Очная | 3/5 | 0 | 68 | 0 | 0 | Зачёт |
| Очная | 3/6 | 0 | 51 | 0 | 1 | Зачёт |

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.2

| № п/п | Структура дисциплины/модуля | | Аудиторные занятия, час. | | | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК | Оценочные средства |
|------------------|-----------------------------|--|--------------------------|-----------|----------|-----------|-------------|-------------------------------|--|
| | Номер раздела | Наименование раздела | Л. | Пр. | Лаб. | | | | |
| 2 семестр | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | Лёгкая атлетика | 0 | 12 | 0 | 0 | 12 | УК-7.1. УК-7.2. | Тестирование физической подготовленности |
| 2 | 2 | Волейбол | 0 | 13 | 0 | 0 | 13 | УК-7.3. УК-7.5. | Тестирование физической подготовленности |
| 3 | 3 | Баскетбол | 0 | 13 | 0 | 0 | 13 | УК-7.3 УК-7.4 | Тестирование физической подготовленности |
| 4 | 4 | Плавание | 0 | 13 | 0 | 0 | 13 | УК-7.1. УК-7.2 | Тестирование физической подготовленности |
| 5 | 5 | Фитнес и аэробика | 0 | 12 | 0 | 0 | 12 | УК-7.3 УК-7.4 | Тестирование физической подготовленности |
| 6 | 6 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 0 | 9 | 0 | 0 | 9 | УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5. | Тестирование физической подготовленности |
| Итого: | | | 0 | 72 | 0 | 0 | 72 | | |

| 3 семестр | | | | | | | | | |
|---------------|---|--|----------|-----------|----------|----------|-----------|-------------------------------|--|
| 5 | 1 | Лёгкая атлетика | 0 | 12 | 0 | 0 | 12 | УК-7.1. УК-7.2. | Тестирование физической подготовленности |
| 6 | 2 | Волейбол | 0 | 12 | 0 | 0 | 12 | УК-7.3. УК-7.5. | Тестирование физической подготовленности |
| 7 | 3 | Баскетбол | 0 | 12 | 0 | 0 | 12 | УК-7.3 УК-7.4 | Тестирование физической подготовленности |
| 8 | 4 | Плавание | 0 | 12 | 0 | 0 | 12 | УК-7.1. УК-7.2 | Тестирование физической подготовленности |
| 9 | 5 | Фитнес и аэробика | 0 | 12 | 0 | 0 | 12 | УК-7.3 УК-7.4 | Тестирование физической подготовленности |
| 10 | 6 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 0 | 8 | 0 | 0 | 8 | УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5. | Тестирование физической подготовленности |
| Итого: | | | 0 | 68 | 0 | 0 | 68 | | |
| 4 семестр | | | | | | | | | |
| 11 | 1 | Лёгкая атлетика | 0 | 12 | 0 | 0 | 12 | УК-7.1. УК-7.2. | Тестирование физической подготовленности |
| 12 | 2 | Волейбол | 0 | 12 | 0 | 0 | 12 | УК-7.3. УК-7.5. | Тестирование физической подготовленности |
| 13 | 3 | Баскетбол | 0 | 12 | 0 | 0 | 12 | УК-7.3 УК-7.4 | Тестирование физической подготовленности |
| 14 | 4 | Плавание | 0 | 12 | 0 | 0 | 12 | УК-7.1. УК-7.2 | Тестирование физической подготовленности |
| 15 | 5 | Фитнес и аэробика | 0 | 12 | 0 | 0 | 12 | УК-7.3 УК-7.4 | Тестирование физической подготовленности |
| 16 | 6 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 0 | 8 | 0 | 0 | 8 | УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5. | Тестирование физической подготовленности |
| Итого: | | | 0 | 68 | 0 | 0 | 68 | | |
| 5 семестр | | | | | | | | | |
| 17 | 1 | Лёгкая атлетика | 0 | 10 | 0 | 0 | 10 | УК-7.1. УК-7.2. | Тестирование физической подготовленности |
| 18 | 2 | Волейбол | 0 | 13 | 0 | 0 | 12 | УК-7.3. УК-7.5. | Тестирование физической подготовленности |
| 19 | 3 | Баскетбол | 0 | 13 | 0 | 0 | 14 | УК-7.3 УК-7.4 | Тестирование физической подготовленности |
| 20 | 4 | Плавание | 0 | 13 | 0 | 0 | 12 | УК-7.1. УК-7.2 | Тестирование физической подготовленности |
| 21 | 5 | Фитнес и аэробика | 0 | 10 | 0 | 0 | 10 | УК-7.3 УК-7.4 | Тестирование физической подготовленности |
| 22 | 6 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 0 | 9 | 0 | 0 | 8 | УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5. | Тестирование физической подготовленности |
| Итого: | | | 0 | 68 | 0 | 0 | 68 | | |

| 6 семестр | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|--|----------|------------|----------|----------|------------|-------------------------------|--|
| 23 | 1 | Лёгкая атлетика | 0 | 8 | 0 | 0 | 8 | УК-7.1. УК-7.2. | Тестирование физической подготовленности |
| 24 | 2 | Волейбол | 0 | 10 | 0 | 0 | 10 | УК-7.3. УК-7.5. | Тестирование физической подготовленности |
| 25 | 3 | Баскетбол | 0 | 10 | 0 | 0 | 10 | УК-7.3 УК-7.4 | Тестирование физической подготовленности |
| 26 | 4 | Плавание | 0 | 9 | 0 | 0 | 9 | УК-7.1. УК-7.2 | Тестирование физической подготовленности |
| 27 | 5 | Фитнес и аэробика | 0 | 8 | 0 | 0 | 8 | УК-7.3 УК-7.4 | Тестирование физической подготовленности |
| 28 | 6 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 0 | 6 | 0 | 1 | 7 | УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5. | Тестирование физической подготовленности |
| Итого: | | | 0 | 51 | 0 | 1 | 52 | | |
| ВСЕГО: 2-6 семестр | | | 0 | 327 | 0 | 1 | 328 | | |

- 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
- Тема 6.8 Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом

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 |
| 2 семестр | | | |
| 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 |
| | | 1 | Совершенствование техники нападающего удара |
| | | 1 | Совершенствование техники блокирования |
| | | 1 | Совершенствование техники защитных действий |
| | | 1 | Совершенствование тактической и интегральной подготовки |
| | | 5 | Игровая и судейская практика |
| 3 | 3 | 1 | Специальная физическая и двигательльно-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 | | |

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема практического занятия |
|------------------|--------------------------|-------------|---|
| | | ОФО | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | 2 | Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка |
| 4 | 4 | 3 | Техника плавания «Кроль на груди» |
| | | 3 | Техника плавания «Кроль на спине» |
| | | 3 | Техника плавания «Брасс» |
| | | 2 | Техника стартов и поворотов в плавании |
| | | 2 | 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 |
| | | 2 | 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 |
| 3 семестр | | | |
| 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 |
| | | 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 |
| | | 4 | Игровая и судейская практика |
| | | 1 | Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка |
| | | 1 | Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча |
| 9 | 3 | 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 |
| | | 3 | Техника плавания «Кроль на груди» |
| 10 | 4 | 2 | Техника плавания «Кроль на спине» |
| | | 3 | Техника плавания «Брасс» |
| | | 2 | Техника стартов и поворотов в плавании |
| | | 2 | Техника прикладного плавания |
| | | 3 | Техника танцевальных движений |
| 11 | 5 | 3 | Техника танцевальных движений в различных стилях и направления |
| | | 3 | Техника спортивной аэробики |
| | | 3 | Техника прыжковых упражнений |
| | | 2 | Совершенствование силовых физических качеств |
| 12 | 6 | 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 статической выносливости «позных» мышц |

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема практического занятия |
|------------------|---|-------------|---|
| | | ОФО | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | 1 | Совершенствование точности мышечных усилий |
| 4 семестр | | | |
| 13 | 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 |
| 14 | 2 | 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 |
| | | 4 | Игровая и судейская практика |
| | | 1 | Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка |
| | | 1 | Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча |
| | | 15 | 3 |
| 1 | Совершенствование техники бросков в баскетболе | | |
| 6 | Совершенствование тактической и интегральной подготовки. Игра | | |
| 1 | Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка | | |
| 3 | Техника плавания «Кроль на груди» | | |
| 2 | Техника плавания «Кроль на спине» | | |
| 3 | Техника плавания «Брасс» | | |
| 16 | 4 | 2 | Техника стартов и поворотов в плавании |
| | | 2 | Техника прикладного плавания |
| | | 3 | Техника танцевальных движений |
| | | 3 | Техника танцевальных движений в различных стилях и направления |
| 17 | 5 | 3 | Техника спортивной аэробики |
| | | 3 | Техника прыжковых упражнений |
| | | 1 | Совершенствование силовых физических качеств |
| | | 2 | Совершенствование мышечной силы |
| 18 | 6 | 1 | Совершенствование силы мышц рук |
| | | 1 | Совершенствование статической выносливости мышц |
| | | 1 | Совершенствование выносливости |
| | | 1 | Совершенствование статической выносливости «позных» мышц |
| | | 1 | Совершенствование точности мышечных усилий |
| | | 1 | Совершенствование точности мышечных усилий |
| 5 семестр | | | |
| 19 | 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 |
| | | 2 | Совершенствование техники прыжка в длину, с места |
| 20 | 2 | 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 |
| | | 5 | Игровая и судейская практика |

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема практического занятия |
|------------------|--|-------------|---|
| | | ОФО | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | 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 |
| 22 | 4 | 2 | Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка |
| | | 3 | Техника плавания «Кроль на груди» |
| | | 3 | Техника плавания «Кроль на спине» |
| | | 3 | Техника плавания «Брасс» |
| | | 2 | Техника стартов и поворотов в плавании |
| 23 | 5 | 2 | Техника прикладного плавания |
| | | 2 | Техника танцевальных движений |
| | | 3 | Техника танцевальных движений в различных стилях и направления |
| | | 3 | Техника спортивной аэробики |
| 24 | 6 | 2 | Техника прыжковых упражнений |
| | | 2 | Совершенствование силовых физических качеств |
| | | 2 | 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 | | |
| 6 семестр | | | |
| 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 |
| | | 2 | Совершенствование техники прыжка в длину, с места |
| 26 | 2 | 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 |
| | | 2 | Игровая и судейская практика |
| 27 | 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 |
| | | 4 | Совершенствование тактической и интегральной подготовки. Игра |
| 28 | 4 | 1 | Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка |
| | | 3 | Техника плавания «Кроль на груди» |
| | | 2 | Техника плавания «Кроль на спине» |
| | | 2 | Техника плавания «Брасс» |
| | | 1 | Техника стартов и поворотов в плавании |
| 29 | 5 | 1 | Техника прикладного плавания |
| | | 2 | Техника танцевальных движений |
| | | 2 | Техника танцевальных движений в различных стилях и направления |
| | | 2 | Техника спортивной аэробики |

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема практического занятия |
|---------------|--------------------------|-------------|--|
| | | ОФО | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | 2 | Техника прыжковых упражнений |
| 30 | 6 | 0 | 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 |
| Итого: | | 327 | |

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 |
|------------------|--------------------------|-------------|--|--|
| | | ОФО | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 семестр | | | | |
| 1 | 6 | 1 | Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом | Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала |
| Итого: | | 1 | | |

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. Рейтинговая 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 |
|------------------------------|---|-------------------|
| I текущая аттестация | | |
| 1 | Работа на практических занятиях | 0...18 |
| 2 | Выполнение текущих контрольных нормативов | 0...10 |
| | ИТОГО: за I текущую аттестацию | 0...28 |
| II текущая аттестация | | |
| 3 | Работа на практических занятиях | 0...22 |
| 4 | Выполнение текущих контрольных нормативов | 0...10 |
| | ИТОГО: за II текущую аттестацию | 0...32 |

| III текущая аттестация | | |
|------------------------|--|----------------|
| 5 | Работа на практических занятиях | 0...30 |
| 6 | Тестирование физической подготовленности | 0...10 |
| | ИТОГО: за III текущую аттестацию | 0...40 |
| | ВСЕГО: | 0...100 |

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/>
- Электронно-библиотечная система «Издательство ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com>
- «Электронное издательство ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС 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 | - | Спортивный зал №1 - баскетбольный: Стойка баскетбольная – 2 шт; Табло электронное б/б – 1 шт; Трибуна 7 м. – 2 шт. Трибуна 5 м. – 2 шт. Сети ограждения – 4 шт. Стол настольного тенниса – 1 шт. Мяч баскетбольный -15 шт. |

| № п/п | Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины | Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование) |
|-------|---|--|
| 1 | 2 | 3 |
| 2 | - | Спортивный зал №2 - волейбольный: 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. |
| 3 | - | Зал гиревого спорта 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. |
| 4 | - | Зал аэробики и фитнеса Гантели 0,5 кг – 4 шт. Гантели 1 кг – 6 шт. Гантели сборные – 6 шт. Гимнастический коврик -10 шт. Обруч массажный – 10 шт Степ доска-платформа - 15 шт. Коврик для фитнеса – 5 шт. Мяч «Фитбоп» - 10 шт |
| 5 | - | Бассейн 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

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 видам спорта и т.п.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Прикладная физическая культура

Код, Специальность: 08.05.02 Строительство, восстановление и техническое прикрытие автомобильных дорог, мостов и тоннелей

Специализация: Строительство (реконструкция), эксплуатация и техническое прикрытие автомобильных дорог

| Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Код и наименование результата обучения по дисциплине | Критерии оценивания результатов обучения | | | | |
|-----------------|---|---|--|---|--|--|--|
| | | | 1-2 | 3 | 4 | 5 | 7 |
| 1 | 2 | 3 | 1-2 | 3 | 4 | 5 | 7 |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 |
| УК-7 | УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека. | Знать (З1): основы физической культуры и спорта в формировании здорового сберегающего поведения. Уметь (У1): использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового сберегающего поведения | Не знает основы физической культуры и спорта в формировании здорового сберегающего поведения | Демонстрирует отдельные знания основ физической культуры и спорта в формировании здорового сберегающего поведения | Демонстрирует достаточные знания основ физической культуры и спорта в формировании здорового сберегающего поведения | Демонстрирует достаточные знания основ физической культуры и спорта в формировании здорового сберегающего поведения | Демонстрирует исчерпывающие знания основы физической культуры и спорта в формировании здорового сберегающего поведения |
| | | | Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового сберегающего поведения | Способен использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового сберегающего поведения | Умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового сберегающего поведения | Умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового сберегающего поведения | В совершенстве умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового сберегающего поведения |
| УК-7 | УК-7.2. оценка уровня развития физических показателей собственного здоровья. | Знать (З2): способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем | 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 | Хорошо современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности | В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности |
| | | | Не знает способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем | Знает отдельные способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем | Хорошо знает способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем | Хорошо знает способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем | В совершенстве знает способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем |

| Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Код и наименование результата обучения по дисциплине | Критерии оценивания результатов обучения | | | | | | |
|-----------------|--|--|---|--|---|---|--|---|---|
| | | | 1-2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 1 | 2 | 3 | 1-2 4 | 3 5 | 4 6 | 5 7 | Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативам и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма | Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативам и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, допуская при этом незначительные ошибки | Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативам и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку, под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма |
| | | | Не способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативам и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма | Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативам и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, испытывая при этом затруднения | Хорошо владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовке и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма | Владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовке и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма | Владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовке и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма | В совершенстве техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовке и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма, допуская незначительные ошибки | В совершенстве техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовке и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма; допуская незначительные ошибки |
| | УК-7.3. Выбор здоровые сберегающих технологий с учётом физиологических особенностей организма. | Знать (ЗЗ): индивидуальные физиологические особенности и ресурсные возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки | Не знает индивидуальные физиологические особенности и ресурсные возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки | Демонстрирует не полные знания индивидуальных физиологических особенностей и ресурсных возможностей организма, адаптивные формы физической нагрузки | Демонстрирует достаточные знания индивидуальных физиологических особенностей и ресурсных возможностей организма, адаптивные формы физической нагрузки | Демонстрирует индивидуальные физиологические особенности и ресурсные возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки | В совершенстве знает индивидуальные физиологические особенности и ресурсные возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки | | |

| Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Код и наименование результата обучения по дисциплине | Критерии оценивания результатов обучения | | | | | | |
|-----------------|--|---|--|---|--|--|--|--|--|
| | | | 1-2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 1 | 2 | 3 | 1-2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| | | 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 | Умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий | 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 | В совершенстве владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной | В совершенстве владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной | |
| | УК-7.4. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности. | Знать (З4): средства и методы физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности | Не знает средства и методы физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности | Не в полном объеме владеет знаниями средств и методов физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности | Знает средства и методы физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности | В полном объеме владеет информацией при выборе средства и методы физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности | В полном объеме владеет информацией при выборе средства и методы физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности | В полном объеме владеет информацией при выборе средства и методы физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности | |

| Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Код и наименование результата обучения по дисциплине | Критерии оценивания результатов обучения | | | | | | |
|-----------------|---|---|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | 1-2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| | | <p>Уметь (У4): осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья</p> | <p>Не умеет осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья</p> | <p>Умеет осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья</p> | <p>Умеет осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья</p> | <p>Умеет осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья</p> | <p>Умеет осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья</p> | <p>Умеет осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья</p> | |
| | | <p>Владеть (В4): техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий</p> | <p>Не владеет техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий</p> | <p>Владеет навыками выбора техники рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий</p> | <p>Хорошо владеет техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий</p> | <p>В совершенстве владеет техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий</p> | <p>В совершенстве владеет техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий</p> | <p>В совершенстве владеет техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий</p> | |
| | <p>УК-7.5. выбор рациональных способов и приёмов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.</p> | <p>Знать (З5): особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профпатологии, вредных привычек, психоэмоционального перенапряжения</p> | <p>Не знает особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профпатологии, вредных привычек, психоэмоционального перенапряжения</p> | <p>Не в полном объеме знает особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профпатологии, вредных привычек, психоэмоционального перенапряжения</p> | <p>Достаточно знает информацию об особенностях формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профпатологии, вредных привычек, психоэмоционального перенапряжения</p> | <p>Демонстрирует исчерпывающие знания об особенностях формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профпатологии, вредных привычек, психоэмоционального перенапряжения</p> | <p>Демонстрирует исчерпывающие знания об особенностях формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профпатологии, вредных привычек, психоэмоционального перенапряжения</p> | <p>Демонстрирует исчерпывающие знания об особенностях формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профпатологии, вредных привычек, психоэмоционального перенапряжения</p> | |

КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Прикладная физическая культура

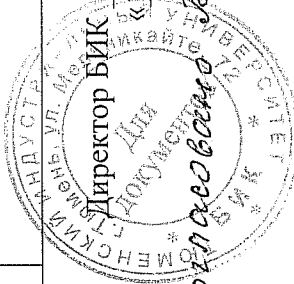
Код, специальность: 08.05.02 Строительство, эксплуатация, восстановление и техническое прикрытие автомобильных дорог, мостов и тоннелей

Специализация: Строительство (реконструкция), эксплуатация и техническое прикрытие автомобильных дорог

| № 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 ЭБС (+/-) |
|-------|---|------------------------------|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Физическая культура. Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.А. Шипов, А.В. Трофимов, С.Н. Авдеева, А.В. Буриков. – Электрон. текстовые данные. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 105 с. – 978-5-4497-0065-0. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/84086.html | ЭР* | 30 | 100 | + |
| 2 | Письменский, И.А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Алянов. – Москва : Юрайт, 2016. – 493 с. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: http://www.biblio-online.ru/bcode/389557 | ЭР* | 30 | 100 | + |
| 3 | Родионов В.А. Спортивная психология : учебный для академического бакалавриата / В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий; под общей редакцией В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – Москва : Издательство Юрайт, 2016. – 367 с. – Режим доступа : http://www.biblio-online.ru/bcode/394114 | ЭР* | 30 | 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, 2018. – 114 с. | 25+ЭР* | 30 | 100 | + |
| 5 | Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: http://www.biblio-online.ru/bcode/431985 | ЭР* | 30 | 100 | + |

Заведующий кафедрой ФК и С С.И. Хромина «5» Июня 2019 г.

Директор БИК Д.Х. Каюкова «5» Июня 2019 г.



Содержит сведения о документах, находящихся в библиотеке ФК и С