

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 02.04.2024 11:01:11  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

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

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель КСН

А.В. Панфилов

«10» июня 2019 г.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины: Прикладная физическая культура

Направление подготовки: 07.03.01. Архитектура

Направленность (профиль): «Архитектурно-градостроительное проектирование»

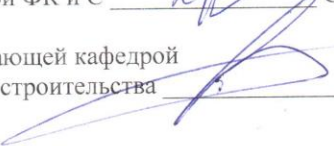
Форма обучения: очная

Программа дисциплины разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019 года и требованиями ОПОП по направлению подготовки 07.03.01 Архитектура, направленность (профиль): «Архитектурно-градостроительное проектирование», 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

Заведующий выпускающей кафедрой  
Архитектуры и градостроительства  А.В. Панфилов

СОГЛАСОВАНО:

«10» июня 2019 г.

Рабочую программу разработала:

Доцент, к.б.н. доцент  С.И. Хромина

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель** 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 07.03.01 Архитектура, направленность (профиль): «Архитектурно-градостроительное проектирование»

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, повышению 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 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. 1. 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-7.1. 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 повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды
	<b>УК-7.1. В.1.</b> Навыками поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни	<b>В.1.1: Владеть</b> навыком организации активного досуга и спортивных мероприятий, основами профилактики профзаболеваний.

**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.			СР С, час	Всего, час	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>2 семестр</b>									
1	1	Лёгкая атлетика	0	12	0	1	13	УК-7.1	Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	0	12	0	0	12	УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	0	12	0	0	12	УК-7.1	Тестирование физической подготовленности
4	4	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
5	5	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12	УК-7.1	Тестирование физической подготовленности
6	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>69</b>		
<b>3 семестр</b>									
5	1	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12	УК-7.1	Тестирование физической подготовленности
6	2	Волейбол	0	12	0	1	13	УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
7	3	Баскетбол	0	12	0	0	12	УК-7.1	Тестирование физической подготовленности
8	4	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
9	5	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12	УК-7.1	Тестирование физической подготовленности
10	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>69</b>		
<b>4 семестр</b>									
11	1	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1	Тестирование физической подготовленности
12	2	Волейбол	0	10	0	0	10	УК-7.2	Тестирование физической подготовленности

13	3	Баскетбол	0	10	0	1	11	УК-7.1	Тестирование физической подготовленности
14	4	Плавание	0	9	0	0	9	УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
15	5	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8	УК-7.1	Тестирование физической подготовленности
16	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6	УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>52</b>		
<b>5 семестр</b>									
17	1	Лёгкая атлетика	0	14	0	4	18	УК-7.1	Тестирование физической подготовленности
18	2	Волейбол	0	12	0	2	14	УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
19	3	Баскетбол	0	12	0	2	14	УК-7.1	Тестирование физической подготовленности
20	4	Плавание	0	10	0	2	12	УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
21	5	Фитнес и аэробика	0	10	0	2	12	УК-7.1	Тестирование физической подготовленности
22	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	10	0	6	16	УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>86</b>		
<b>6 семестр</b>									
23	1	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1	Тестирование физической подготовленности
24	2	Волейбол	0	8	0	0	8	УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
25	3	Баскетбол	0	8	0	0	8	УК-7.1	Тестирование физической подготовленности
26	4	Плавание	0	8	0	0	8	УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
27	5	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8	УК-7.1	Тестирование физической подготовленности
28	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	11	0	1	12	УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>52</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
- Тема 1.7 Изучение нормативов комплекса ГТО
- Тема 1.8 Техника безопасности в легкой атлетике

#### **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
- Тема 2.10 Техника безопасности на занятиях волейболом

#### **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
- Тема 3.8 Правила игры в баскетбол
- Тема 3.9 Правила судейства
- Тема 2.10 Техника безопасности на занятиях баскетболом

#### **Раздел 4. Плавание**

- Тема 4.1 Техника плавания «Кроль на груди»
- Тема 4.2 Техника плавания «Кроль на спине»
- Тема 4.3 Техника плавания «Брасс»
- Тема 4.4 Техника стартов и поворотов в плавании
- Тема 4.5 Техника прикладного плавания
- Тема 4.6 Оказание первой помощи утопающему

#### **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
- Тема 5.5 Техника медитации, формы релаксации

#### **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 Изучение нормативов комплекса ГТО
- Тема 6.9 Санитарно-гигиенические условия на занятиях спортом
- Тема 7.0 Самоконтроль, дозирование физической нагрузки

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		
		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		
3	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		
4	4	1	Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка		
		2	Техника плавания «Кроль на груди»		
		2	Техника плавания «Кроль на спине»		
		2	Техника плавания «Брасс»		
		2	Техника стартов и поворотов в плавании		
5	5	4	Техника прикладного плавания		
		3	Техника танцевальных движений		
		3	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления		
		3	Техника спортивной аэробики		
6	6	3	Техника прыжковых упражнений		
		2	Совершенствование силовых физических качеств		
		1	Совершенствование мышечной силы		
		1	Совершенствование силы мышц рук		
		1	Совершенствование статической выносливости мышц		
		1	Совершенствование выносливости		
7	1	1	Совершенствование статической выносливости «позных» мышц		
		1	Совершенствование точности мышечных усилий		
		<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		
		1	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча		
		1	Совершенствование техники подачи и приема мяча с подачи		



№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	2	3	4
		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
9	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
10	4	3	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		3	Техника плавания «Брасс»
		2	Техника стартов и поворотов в плавании
		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
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
<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
		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
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
		1	Совершенствование техника владения мячом
		1	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»

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	2	3	4
		1	Техника стартов и поворотов в плавании
		1	Техника прикладного плавания
		2	Техника танцевальных движений
		2	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		2	Техника спортивной аэробики
17	5	2	Техника прыжковых упражнений
		2	Техника танцевальных движений
		2	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		2	Техника спортивной аэробики
		2	Техника прыжковых упражнений
18	6	1	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>5 семестр</b>			
19	1	4	Совершенствование техники бега
		2	Совершенствование техники низкого старта
		2	Совершенствование техники высокого старта
		2	Совершенствование техники поворота в беге
		2	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
		4	Игровая и судейская практика
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
1	Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка		
22	4	3	Техника плавания «Кроль на груди»
		3	Техника плавания «Кроль на спине»
		1	Техника плавания «Брасс»
		1	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	Техника прикладного плавания
23	5	2	Техника танцевальных движений
		3	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	Техника спортивной аэробики
		2	Техника прыжковых упражнений
24	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
<b>6 семестр</b>			
25	1	2	Совершенствование техники бега
		1	Совершенствование техники низкого старта
		1	Совершенствование техники высокого старта

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОФО	
1	2	3	4
		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 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
		1	Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча
27	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
		2	Совершенствование тактической и интегральной подготовки. Игра
		1	Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка
		1	Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча
28	4	2	Техника плавания «Кроль на груди»
		2	Техника плавания «Кроль на спине»
		2	Техника плавания «Брасс»
		1	Техника стартов и поворотов в плавании
		1	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
		2	Совершенствование мышечной силы
		2	Совершенствование силы мышц рук
		2	Совершенствование статической выносливости мышц
		1	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>2 семестр</b>				
1	1	1	Изучение нормативов комплекса ГТО	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала.
<b>3 семестр</b>				
2	2	1	Техника безопасности на занятиях волейболом	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала.
<b>4 семестр</b>				
3	3	1	Правила игры в баскетбол	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала

5 семестр				
4	1	2	Изучение нормативов комплекса ГТО	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
		2	Техника безопасности в легкой атлетике	
5	2	2	Техника безопасности в волейболе	
6	3	1	Техника безопасности на занятиях баскетболом	
		1	Правила судейства в баскетболе	
7	4	2	Оказание первой помощи утопающему	
8	5	2	Техника медитации, формы релаксации	
9	6	2	Санитарно-гигиенические условия на занятиях спортом	
10	6	4	Самоконтроль, дозирование физической нагрузки	
6 семестр				
11	6	1	Изучение нормативов комплекса ГТО	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/>
- Электронно-библиотечная система «Издательство ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com>
- Электронное издательство «ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» <http://elibrary.ru/>
- Электронно-библиотечная система BOOK.ru <https://www.book.ru>

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	2	3
1	-	<b>Спортивный зал №1 - баскетбольный:</b> 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.
2	-	<b>Спортивный зал №2 - волейбольный:</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><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: 07.03.01 Архитектура

Направленность (профиль): Архитектурно-градостроительное проектирование

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 повышению устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды	Не умеет осуществлять подбор физических упражнений и форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, и повышению устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды	Не уверенно осуществляет подбор физических упражнений и форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, и повышению устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды	Уверенно осуществляет подбор физических упражнений и форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, и повышению устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды	Отлично умеет осуществлять подбор физических упражнений и форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, и повышению устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды
	<b>В.1.1: Владеть</b> навыком организации активного досуга и спортивных мероприятий, основами профилактики профзаболеваний.	Не владеет навыком организации активного досуга и спортивных мероприятий, основами профилактики профзаболеваний.	Не уверенно владеет навыком организации активного досуга и спортивных мероприятий, основами профилактики профзаболеваний.	Уверенно владеет навыком организации активного досуга и спортивных мероприятий, основами профилактики профзаболеваний.	В полном объеме владеет навыком организации активного досуга и спортивных мероприятий, основами профилактики профзаболеваний.



## КАРТА

## ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Дисциплина: ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Код, направление: 07.03.01 Архитектура

Направленность (профиль): Архитектурно-градостроительное проектирование

## 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	6	7	8	10
1	Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая 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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/84086.html">http://www.iprbookshop.ru/84086.html</a>	ЭР*	17	100	+
2	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Юрайт, 2016. — 493 с.— Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/389557">https://www.biblio-online.ru/bcode/389557</a>	ЭР*	17	100	+
3	Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник 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 : <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/394114">https://www.biblio-online.ru/bcode/394114</a>	ЭР*	17	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.	25+ЭР*	17	100	+

Зав. кафедрой ФК и С

« 5 » *сентября**С.И. Хромина*

С.И. Хромина

*2019г*

Директор БИК

« 5 » *сентября*

Д.Х. Каюкова

2019г.


*Согласовано Жанк Нуреевша Д.Н. Волгин Борис*

**Дополнения и изменения  
к рабочей учебной программе  
направление 07.03.01 Архитектура  
на 2020/2021 учебный год**

В рабочую учебную программу вносятся следующие дополнения (изменения):

1. Пункт «Учебно-методическое обеспечение дисциплины» (подпункт Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой и подпункт базы данных, информационно-справочные и поисковые системы) актуализирован.
2. Microsoft Windows 2019 замена версии Microsoft Windows 2020(Договор №5378-19 от 02.09.2019 до 01.09.2020)
3. Microsoft Office Professional Plus 2019 замена версии Microsoft Office Professional Plus 2020(Договор №5378-19 от 02.09.2019 до 01.09.2020)
4. Autocad 2018 замена версии Autocad 2020(Бесплатная лицензия для образовательных учреждений S/N564-86115117/001K1 до 07.12.2021)
5. Установлены ArchiCAD 18 RUS, Autodesk 3ds Max 2020, Autodesk Revit 2020 ( S/N566-03615571 до 15.12.2022), Google SketchUp 8, nanoCAD Plus 20.0, nanoCAD Механика 20.0, nanoCAD СПДС 20.0, Nanosoft NormaCS 4.x Lite Клиент, PascalABC.NET.
6. В другой части рабочая программа дисциплины актуальна для набора 2020/2021 учебного года.

Дополнения и изменения внес  
доцент кафедры «Архитектуры и градостроительства»  
(должность, ученое звание, степень)

  
(подпись) Ю.В.Курмаз

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Архитектуры и градостроительства»  
Протокол от «27» 08 2020г. № 1

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой  А.В.Панфилов