


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Евгеньевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 20.05.2024 11:28:39  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

Институт промышленных технологий и инжиниринга  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:  
Председатель КСН

 О.Н.Кузяков

«31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплина: Прикладная физическая культура  
направление: 27.03.04 Управление в технических системах  
профиль: Управление в технических системах  
программа: Интеллектуальные системы и средства  
автоматизированного управления  
квалификация: бакалавр  
форма обучения: очная(4года)/заочная(5лет)  
курс: 1-3/2  
семестр: 1-5/3

Аудиторные занятия 292/10часов, в т.ч.:

Лекции – не предусмотрены

Практические занятия –292/10 часов

Лабораторные занятия – не предусмотрены

Самостоятельная работа – 36/318часов, в т.ч.:

Курсовая работа (проект) – не предусмотрена

Расчётно-графические работы – не предусмотрены

Контрольная работа не предусмотрена

Вид промежуточной аттестации:

Зачет – 1-5/3семестр

Общая трудоемкость – 328/328 часа

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 27.03.04 Управление в технических системах, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 октября 2015г. № 1171.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания  
Протокол № 1 от «29» августа 2020 г.

Заведующий кафедрой ФВ  
«29» августа 2020 г.



В.Я.Субботин

СОГЛАСОВАНО:

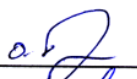
Заведующий выпускающей кафедрой  
«31» августа 2020 г.



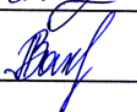
О.Н.Кузяков

Разработчики:

О.А. Драгич, д.б.н., профессор



А.В.Захарова преподаватель



## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» является формирование физической культуры личности, развития физических качеств, двигательных умений и навыков, и способности, направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### 1.2. Задачи дисциплины:

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту Блока 1 Дисциплины (модули) учебного плана, вариативной части. Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Физическая культура и спорт» и служит основой для освоения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности».

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

**Таблица 1**

Коды компетенций	Содержание компетенции и или ее части	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть

<b>ОК-8</b>	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и	знает строение организма человека и функционирование отдельных органов и систем; знает построение учебно-тренировочных занятий и особенностях проведения его основных частей; знает о принципах оздоровительной тренировки.	умеет применять основы физической культуры и здорового образа жизни; умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.	владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических навыков аэробной направленности, силовой направленности; владеет скоростно-силовой направленности, совершенствования координационных способностей.
-------------	---	---	--	--

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1 Содержание разделов и тем дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование разделов	Содержание раздела дисциплины
1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Основные термины и понятия (производственная физкультура, комплексы для работников разных профессий, производственная физкультура в учебное и внеучебное время. Профессиональная физическая подготовка для студентов, обучающихся в (строители, экономисты, проектировщики, менеджеры, дорожники, архитекторы). Личная и социально-экономическая значимость психофизической подготовки человека к трудовой деятельности. Роль и место прикладной физической культуры в системе физического воспитания студентов. Комплексы гигиенической гимнастики для работников разных профессий.
2	Легкая атлетика	Основные термины и понятия (физическая культура, физическое воспитание, двигательное умение (навык), физическая подготовка и подготовленность). История развития физической культуры и спорта. Ценности физической культуры и их применение в аспекте развития личности. Физическая культура в системе высшего профессионального образования, основные положения организации физического воспитания в вузе. Олимпийские игры, другие крупные международные состязания – важный фактор мирового сотрудничества.
3	Фитнес и Аэробика	Здоровье и двигательная активность человека. Утренняя гимнастика. Гигиена физических упражнений. Влияние общей культуры студента на формирование здорового образа жизни (спортивного стиля) студента. Основные требования к организации здорового образа жизни. Степени здоровья человека. Оптимальный объем двигательной активности молодых людей (18-25 лет).
4	Тяжелая атлетика	Методика силовой тренировки, развитие силу, общее укрепление опорно-двигательного аппарата, повышению функциональных

		возможностей вегетативных систем. Один из основных жизненно важных навыков — отрыв тяжести от пола. Способность снять стресс, ликвидировать депрессивное состояние, повысить настроение, помочь переключиться на другую волну после напряжённого рабочего дня.
5	Плавание	Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, нормограмма). Совершенствование двигательных способностей. Формировать потребность в сохранение физического, психического здоровья, работоспособности на протяжении всей жизни. Способы спасения утопающих. Оказание первой помощи на воде.
6	Лыжные гонки	Основные термины и понятия (самоконтроль, тестирование). Формирование знаний о закаливающих процедурах и укрепления здоровья, приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

#### 4.2 Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Таблица 3

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин					
		1	2	3	4	5	6
1	Безопасность жизнедеятельности	+	+	+	+	+	+

#### 4.3 Разделы (модули), темы дисциплин и виды занятий

Таблица 4

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Лек ц., час.	Пр. зан., час.	Лаб. зан., час.	Сем. зан., час.	СРС, час.	Всего час.
1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	50/4	-	-	-/50	54/54
2	Легкая атлетика	-	50/4	-	-	-/50	50/54
3	Фитнес и Аэробика	-	48/-	-	-	-/52	48/52
4	Тяжелая атлетика	-	48/2	-	-	12/52	58/54
5	Плавание	-	48/-	-	-	12/62	60/62
6	Лыжные гонки	-	48/-	-	-	14/52	58/52
<b>Всего:</b>		<b>-</b>	<b>292/10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36/318</b>	<b>328/328</b>

#### 4.4 Перечень лекционных занятий

*Не предусмотрены учебным планом*

4.5 Перечень семинарских, практических занятий и/или лабораторных работ

Таблица 5

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы дисциплины	Наименование практических занятий	Трудовое количество (часы)	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1	2	Бег на короткие дистанции – скоростное качество	6/-	ОК-8	Практические занятия  Контрольные нормативы
2		Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество	8/-		
3		Отжимания от пола – силовое качество	8/2		
4		Подтягивания – силовое качество	6/-		
5		Челночный бег – скоростно-координационное качество	8/-		
6		Бег на средние дистанции	8/2		
8		Бег на длинные дистанции	6/-		
9		1	Координация движения рук и точность линейного глазомера		
10	Общая выносливость		10/2		
11	Мышечная сила		8/-		
12	Точность мышечно-суставного чувства		10/-		
13	Сила и подвижность нервных процессов		8/-		
14	Статическая выносливость мышц		8/2		
15	3	Техническая подготовка	10/-	ОК-8	Практические занятия  Текущие нормативы
16		Общеспортивная подготовка	10/-		
17		Двигательно-координационная подготовка	10/-		
18		Построение танцевальных композиций	10/-		
20		Инструкторская и судейская практика	8/-		
21	4	Техническая подготовка	8/2	ОК-8	Практические занятия  Текущие нормативы
22		Подготовительные рывковые упражнения	6/-		
23		Специально вспомогательные рывковые, толчковые упражнения	8/-		
24		Мышечная сила	8/-		
25		Подготовительные рывковые, толчковые упражнения	8/-		
26		Подготовительные толчковые упражнения	8/-		
27		Развитие выносливости	6/-		
28	5	Техническая подготовка	6/-	ОК-8	Практические занятия
29		Общеспортивная подготовка	6/-		
30		Обучение техники плавания кролем на груди	8/-		
31		Обучение техники плавания	8/-		

		кролем на спине			
32		Обучение техники плавания способом «Брасс»	6/-		Работа в малых группах
33		Обучение техники плавания способом «Баттерфляй»	6/-		
34		Прикладное плавание	4/-		
35	6	Классический ход	6/-	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
36		Способы торможения	6/-		
37		Основы техники и методика обучения передвижения	6/-		
38		Способы спусков, подъемов	6/-		
39		Общефизическая подготовка	6/-		
40		Методика передвижения. Торможение	6/-		
41		Коньковый ход	6/-		
			292/10		

#### 4.6 Перечень тем самостоятельной работы

Таблица 6

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы дисцип.	Наименование самостоятельной работы	Трудоемкость (часы)	Виды контроля	Формируемые компетенции
1	4	Техническая подготовка	6/26	Изучение теоретического материала по разделу	ОК – 8
2		Развитие выносливости	6/26		
3	6	Коньковый ход передвижения	6/26	Изучение теоретического материала по разделу	
4		Общефизическая подготовка	6/26		
5	5	Правила поведения на воде, оказание первой помощи	6/30	Изучение теоретического материала по разделу	
6		Техника стартов и поворотов в плавании	6/32		
7		<b>Итого</b>	<b>36/318</b>		

#### 5. Тематика курсовых проектов (работ) - не предусмотрена учебным планом

#### 6. Оценка результатов освоения учебной дисциплины

Рейтинговая система оценки по курсу «Прикладная физическая культура»  
направления 27.03.04 «Управление в технических системах»  
для обучающихся 1-3/2 курса (1-5 семестр)

Максимальное количество баллов за каждую текущую аттестацию

Таблица 7

	<b>Текущий контроль</b>	<b>Промежуточная аттестация обучающихся (экзаменационная сессия)</b>
--	-------------------------	--

<b>Очная форма обучения</b>	1-я текущая аттестация <b>0-20 баллов</b>	2-я текущая аттестация <b>0-30 баллов</b>	3-я текущая аттестация <b>0-50 баллов</b>	не проводится (для обучающихся, набравших более <b>61 балла</b> по результатам текущего контроля)
	<b>100 баллов</b>			проводится <b>0-100 баллов</b> (для обучающихся, набравших менее <b>61 балла</b> по результатам текущего контроля, при этом баллы, набранные в течение учебного семестра аннулируются)
<b>Заочная форма обучения</b>	-			проводится <b>0-100 баллов</b>

Виды контрольных мероприятий в баллах  
Очная форма обучения  
1-5 семестр

**Таблица 8**

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>1 текущая аттестация</b>		
1	Работа на практических занятиях	7
2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	2
3	Составление комплекса утренней гимнастики	3
4	Выполнение текущих нормативов	4
5	Выполнение контрольных нормативов	4
ИТОГО за первую текущую аттестацию		0...20
<b>2 текущая аттестация</b>		
1	Работа на практических занятиях	12
2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	2
3	Выполнение текущих нормативов	5
4	Составление комплекса общеразвивающих упражнений	5
5	Выполнение контрольных нормативов	6
ИТОГО за вторую текущую аттестацию		0...30
<b>3 текущая аттестация</b>		
1	Работа на практических занятиях	22
2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	4
3	Выполнение текущих нормативов	7
4	Судейства по избранному виду спорта	7
5	Выполнение контрольных нормативов	10
ИТОГО за третью текущую аттестацию		0...50
<b>ВСЕГО</b>		<b>0...100</b>

Для зачета по дисциплине необходимо набрать 61 балл.



Виды контрольных мероприятий в баллах  
Заочная форма обучения  
3 семестр

**Таблица 9**

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	Работа на практических занятиях	0.....38
2	Составление комплекса утренней гимнастики	0.....13
3	Составление комплекса общеразвивающих упражнений	0.....14
4	Судейства по избранному виду спорта	0.....10
5	Выполнение контрольных нормативов	0.....25
	Всего	0.....100

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 7.1 Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

1. Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой. (Приложение 1)

### 7.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Единое окно доступа к ЭБС ТИУ [Электронный ресурс]:- URL:  
<http://www.lib.tyuiu.ru>
2. web-каталог Библиотечно-издательского комплекса ТИУ [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.webirbis.tsogu.ru>
3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.e.lanbook.com>
4. Научная электронная библиотека e-library.ru [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.e-library.ru>
5. ЭБС Библиокомплектатор IPRbooks [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.bibliocomplectator.ru>
6. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.biblio-online.ru>
7. Интернет-ресурсы:
  - <http://www.gto-normy.ru>
  - <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
  - <http://tpfk.infosport.ru>
  - <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>
  - [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set)
8. Полнотекстовая база данных ТИУ [Электронный ресурс]: URL: <http://www.elib.tyuiu.ru>

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

Учебная дисциплина - Прикладная физическая культура  
 Кафедра физического воспитания  
 Код, направление подготовки 27.03.04 «Управление в технических системах»  
 Профиль Интеллектуальные системы и средства автоматизированного управления

Форма обучения:  
 очная: 1-3 курс 1-5 семестр  
 заочная: 2 курс 3 семестр

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

Учебная, учебно-методическая литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство	Год издания	Вид издания	Вид занятий	Кол-во экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Место хранения	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТИУ
Основная	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов [Текст : Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов вузов/ О. А. Драгич [и др.] ; ТюмГНГУ. - Тюмень : ТюмГНГУ, 2014. - 132 с. –Режим доступа: <a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/2014/11/1_5.pdf">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/2014/11/1_5.pdf</a></b>	2014	УМП	Л, ПР, СР	ЭР	25	100	БИК	ПБД
Дополнительная	<b>Актуальные проблемы повышения качества организации физического воспитания студентов нефтегазовых вузов [Текст :] : учебное пособие / ТюмГНГУ ; под общ. ред. В. Я. Субботина. - Тюмень : ТюмГНГУ, 2013. - 240 с. : ил. ; 28 см.</b>	2013	УП	Л, ПР	ЭР	25	100	БИК	ПБД
	<b>Наймушина, Алла Геннадьевна.</b> Физическая культура [Текст:] : учебное пособие / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2017. - 76 с.: рис., табл.	2017	УП	Л, ПР	ЭР	25	100	БИК	ПБД
	<b>Оценка адаптационных характеристик студентов из сельской местности [Текст :] : монография / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2016. - 98 с. : табл.</b>	2016	УП	Л, ПР	ЭР	25	100	БИК	ПБД

ПБД – полнотекстовая база данных.

Зав. кафедрой ФВ «29» августа 2020 г



В.Я. Субботин

Директор БИК \_\_\_\_\_ Д. Х. Каюкова  
 «29» 08 2020 г.  
 Сомасовако \_\_\_\_\_ Л.И. Саткичкова



## Материально-техническое обеспечение дисциплины

<p>Практические занятия: Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации, №130, Тренажерный зал</p> <p>Гантели для фитнеса, шестигранные в неопреновой оболочке на 25 пар Torres- 1 шт, Гантельный ряд хром на 10 пар PX-Sport (набор)- 1 шт, Гантельный ряд хром на 8 пар PX-Sport (набор)- 1 шт, Гриф кривой W- образный- 2 шт, Подставка под грифы Body-solid GOBH5- 1 шт, Силовая рама для жимов и приседаний Body-Solid GPR378- 1 шт, Силовая станция(без груза и штанги)- 1 шт, Силовой комплекс IPI- 1 шт, Скамья для гантелей - 1 шт, Скамья для жима горизонтальная BodySolidProClubSFB349G- 1 шт, Скамья для жима с рег. спинкой (со стойками) Пумори- 1 шт, Станок гимнастический- 3 шт, стойка под диски (блины)- 2 шт, Стойка для гантелей- 4 шт, Тренажер BodySolidProClubSLE200G/2- 1 шт, Тренажер для бицепса- 1 шт, Тренажер для жима ногами/гак-приседов BodySolid LPH1100- 1 шт, Тренажер для мышц груди- 1 шт, Тренажер для мышц груди Пумори- 1 шт, Тренажер для обучения и совершенствования техники нападающего удара в волейболе- 1 шт, Тренажер для пресса- 1 шт, Тренажер многофункциональный BodySolidEXM 4000 S + LP40s- 1 шт, Тренажер Римский стул для пресса- 1 шт, Тренажер силовой House Fit HG- 1 шт, Тренажер универсальный- 1 шт</p>	<p>625027, Тюменская область, г.Тюмень, ул. 50 лет Октября, д.38</p>
---	--





