

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 27.04.2024 16:10:26  
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

 М.Л. Белоножко

« 15 » июня 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины:	<b>Прикладная физическая культура</b>
направление подготовки:	<b>43.03.01 Сервис</b>
направленность:	<b>Экономика сервисного предприятия и организация постпродажного обслуживания</b>
форма обучения:	<b>очная</b>

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019 г. и требованиями ОПОП ВО 43.03.01 Сервис направленность «Экономика сервисного предприятия и организация постпродажного обслуживания» к результатам освоения дисциплины «Прикладная физическая культура».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры Физического воспитания  
Протокол № 10 от «12» июня 2020 г.

Заведующий кафедрой  
Физического воспитания

  
\_\_\_\_\_ В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:  
И.о. заведующий кафедрой

  
\_\_\_\_\_ Е. А. Корякина

Рабочую программу разработал:

А.В. Захарова ст.преподаватель кафедры физического воспитания

  
\_\_\_\_\_

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины 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.

Задачи дисциплины:

- создания базы для специальной физической подготовленности к конкретному виду деятельности, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- 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;
- 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;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1В.13.02 «Прикладная физическая культура» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту части Блока 1 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания:

- ✓ понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;

✓ системность научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности.

умения:

✓ планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;

✓ проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля.

✓ основы физической культуры и здорового образа жизни;

владение:

✓ системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;

✓ опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

✓ средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического самосовершенствования.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин Б1.О.05 «Физическая культура и спорт» и служит основой для освоения дисциплин Б1.О.04 «Безопасность жизнедеятельности».

### 3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: УК-7.32. – методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: 32.2 – прикладные методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7. 33. – принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	33.2 – схемы и планировки к самостоятельным занятиям с оздоровительной и восстановительной направленностью
	УК-7. 34. – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	34.3 – правильное использование средств физической культуры для развития физических качеств, необходимых для профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек
	Уметь: УК-7.У1. – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического	У1.2 – планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью для профессионального личностного

	самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	развития здорового образа жизни
	УК-7.У2. – укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека	У2.3 – проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля
	УК-7. У3. – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности	У3.3 – составлять и подбирать комплексы упражнений для формирования определенного режима времени для подготовки к профессиональной деятельности
	Владеть: УК-7.В1. – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием	Владеть: В1.3 – опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей к самосовершенствованию и самовоспитанию
	УК-7.В2. – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни	В2.2 – средства физической культуры для развития физических качеств, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности для здорового образа жизни

#### 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		
очная	1/2	-	64	-	-	зачет
очная	2/3	-	51	-	-	зачет
очная	2/4	-	64	-	5	зачет
очная	3/5	-	68	-	6	зачет
очная	3/6	-	64	-	6	зачет

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

##### 2 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	16	-	-	16	УК-7. 34.1 УК-7. У1.1 УК-7. У2.1 УК-7.В.1.1 УК-7. В3.1	Практические занятия Контрольные нормативы

2	2	Легкая атлетика	-	14	-	-	14	УК-7. 33.1 УК-7. У1.1 УК-7. У3.1 УК-7.В.1.1 УК-7. В2.1	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Фитнес и Аэробика	-	9	-	-	9	УК-7. 34.1 УК-7. У1.1 УК-7.В.1.1 УК-7. В3.1	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Тяжелая атлетика	-	9	-	-	9	УК-7. 33.1 УК-7. У1.1 УК-7. У3.1 УК-7. В2.1 УК-7. В3.1	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Плавание	-	8	-	-	8	УК-7. 33.1 УК-7. 34.1 УК-7. У2.1 УК-7.В.1.1 УК-7. В2.1	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Лыжные гонки	-	8	-	-	8	УК-7. 33.1 УК-7. 34.1 УК-7. У2.1 УК-7.В.1.1 УК-7. В3.1	Практические занятия Работа в малых группах
7	Зачет		-	-	-	-	-	X	
Итого:			-	64	-	-	64	X	X

### 3 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Профессиональ но-прикладная физическая подготовка	-	12	-	-	12	УК-7. 34.1 УК-7. У1.1 УК-7. У2.1 УК-7.В.1.1 УК-7. В3.1	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Легкая атлетика	-	11	-	-	11	УК-7. 33.1 УК-7. У1.1 УК-7. У3.1 УК-7.В.1.1 УК-7. В2.1	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Фитнес и Аэробика	-	8	-	-	8	УК-7. 34.1 УК-7. У1.1 УК-7.В.1.1 УК-7. В3.1	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Тяжелая атлетика	-	8	-	-	8	УК-7. 33.1 УК-7. У1.1 УК-7. У3.1 УК-7. В2.1 УК-7. В3.1	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Плавание	-	6	-	-	6	УК-7. 33.1 УК-7. 34.1 УК-7. У2.1 УК-7.В.1.1 УК-7. В2.1	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Лыжные гонки	-	6	-	-	6	УК-7. 33.1 УК-7. 34.1 УК-7. У2.1 УК-7.В.1.1 УК-7. В3.1	Практические занятия Работа в малых группах

7	Зачет	-	-	-	-	-		
Итого:		-	51	-	-	51	X	X

#### 4 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	16	-	-	16	УК-7. 34.1 УК-7. У1.1 УК-7. У2.1 УК-7.В.1.1 УК-7. В3.1	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Легкая атлетика	-	12	-	-	12	УК-7. 33.1 УК-7. У1.1 УК-7. У3.1 УК-7.В.1.1 УК-7. В2.1	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Фитнес и Аэробика	-	10	-	-	10	УК-7. 34.1 УК-7. У1.1 УК-7.В.1.1 УК-7. В3.1	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Тяжелая атлетика	-	10	-	-	10	УК-7. 33.1 УК-7. У1.1 УК-7. У3.1 УК-7. В2.1 УК-7. В3.1	Практические занятия Текущие нормативы
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	5	Плавание	-	8	-	3	11	УК-7. 33.1 УК-7. 34.1 УК-7. У2.1 УК-7.В.1.1 УК-7. В2.1	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Лыжные гонки	-	8	-	2	10	УК-7. 33.1 УК-7. 34.1 УК-7. У2.1 УК-7.В.1.1 УК-7. В3.1	Практические занятия Работа в малых группах
7	Зачет		-	-	-	-	-		
Итого:		-	64	-	5	69	X	X	

#### 5 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	14	-	-	14	УК-7. 34.1 УК-7. У1.1 УК-7. У2.1 УК-7.В.1.1 УК-7. В3.1	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Легкая атлетика	-	14	-	-	14	УК-7. 33.1 УК-7. У1.1 УК-7. У3.1 УК-7.В.1.1 УК-7. В2.1	Практические занятия Контрольные нормативы

3	3	Фитнес и Аэробика	-	12	-	-	12	УК-7. 34.1 УК-7. У1.1 УК-7.В.1.1 УК-7. В3.1	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Тяжелая атлетика	-	12	-	-	12	УК-7. 33.1 УК-7. У1.1 УК-7. У3.1 УК-7. В2.1 УК-7. В3.1	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Плавание	-	8	-	3	11	УК-7. 33.1 УК-7. 34.1 УК-7. У2.1 УК-7.В.1.1 УК-7. В2.1	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Лыжные гонки	-	8	-	3	11	УК-7. 33.1 УК-7. 34.1 УК-7. У2.1 УК-7.В.1.1 УК-7. В3.1	Практические занятия Работа в малых группах
7	Зачет		-	-	-	-	-		
Итого:			-	68	-	6	74	X	X

### 6 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	14	-	-	14	УК-7. 34.1 УК-7. У1.1 УК-7. У2.1 УК-7.В.1.1 УК-7. В3.1	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Легкая атлетика	-	14	-	-	14	УК-7. 33.1 УК-7. У1.1 УК-7. У3.1 УК-7.В.1.1 УК-7. В2.1	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Фитнес, Аэробика	-	10	-	-	10	УК-7. 34.1 УК-7. У1.1 УК-7.В.1.1 УК-7. В3.1	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Тяжелая атлетика	-	10	-	-	10	УК-7. 33.1 УК-7. У1.1 УК-7. У3.1 УК-7. В2.1 УК-7. В3.1	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Плавание	-	8	-	3	11	УК-7. 33.1 УК-7. 34.1 УК-7. У2.1 УК-7.В.1.1 УК-7. В2.1	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Лыжные гонки	-	8	-	3	11	УК-7. 33.1 УК-7. 34.1 УК-7. У2.1 УК-7.В.1.1 УК-7. В3.1	Практические занятия Работа в малых группах
7	Зачет		-	-	-	-	-		
Итого:			-	64	-	6	70	X	X



- **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 Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

**Вводная часть.** 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.

#### **Раздел 2 Легкая атлетика.**

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.

**Раздел 3 Фитнес, 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).

#### **Раздел 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.

#### **Раздел 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.

#### **Раздел 6 Лыжные гонки.**

Основные термины и понятия (самоконтроль, тестирование). Формирование знаний о закалывающих процедурах и укрепления здоровья, приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

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

#### **Лекционные занятия**

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены

## Практические занятия

Таблица 5.2.1

### 2 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	6	Координация движения рук и точность линейного глазомера
2		4	Точность мышечно-суставного чувства
3		3	Сила и подвижность нервных процессов
4		3	Общая выносливость
5	2	4	Бег на короткие дистанции – скоростное качество
6		6	Отжимания от пола – силовое качество
7		4	Подтягивания – силовое качество
8	3	5	Техническая подготовка
9		4	Общефизическая подготовка
10	4	5	Техническая подготовка
11		4	Развитие выносливости
12	5	4	Техническая подготовка
13		4	Общефизическая подготовка
14	6	4	Основы техники и методика обучения передвижения
15		4	Общефизическая подготовка
Итого:		64	X

### 3 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	6	Общая выносливость
2		6	Статическая выносливость мышц
3	2	5	Подтягивания – силовое качество
4		6	Отжимания от пола – силовое качество
5	3	4	Техническая подготовка
6		4	Двигательно-координационная подготовка
7	4	4	Подготовительные рывковые упражнения
8		4	Подготовительные толчковые упражнения
9	5	3	Обучение техники плавания кролем на груди
10		3	Обучение техники плавания кролем на спине
11	6	3	Методика передвижения. Торможение
12		3	Общефизическая подготовка
Итого:		51	X

### 4 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	4	Точность мышечно-суставного чувства
2		4	Мышечная сила
3		4	Отжимания от пола – силовое качество
4		4	Подтягивания – силовое качество

5	2	4	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6		4	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
7		4	Бег на короткие дистанции – скоростное качество
8	3	5	Двигательно-координационная подготовка
9		5	Общефизическая подготовка
10	4	5	Подготовительные рывковые, толчковые упражнения
11		5	Специально вспомогательные рывковые, толчковые упражнения
12	5	4	Обучение техники плавания кролем на груди
13		4	Общефизическая подготовка
14	6	4	Классический ход
15		4	Способы торможения
Итого:		64	X

### 5 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	4	Точность мышечно-суставного чувства
2		4	Точность мышечных усилий
3		6	Сила и подвижность нервных процессов
4	2	6	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
5		8	Отжимания от пола – силовое качество
6	3	6	Построение танцевальных композиций
7		6	Инструкторская и судейская практика
8	4	6	Мышечная сила
9		6	Силовые упражнения в парах
10	5	4	Обучение техники плавания кролем на спине
11		4	Обучение техники плавания способом «Брасс»
12	6	4	Способы спусков, подъемов
13		4	Коньковый ход
Итого:		68	X

### 6 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	5	Сила и подвижность нервных процессов
2		5	Координация движения рук и точность линейного глазомера
3		4	Точность мышечных усилий
4	2	4	Отжимания от пола – силовое качество
5		4	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
6	3	6	Подтягивания – силовое качество
7		6	Двигательно-координационная подготовка
8	4	4	Построение танцевальных композиций
9		6	Общая выносливость
10	5	4	Мышечная сила
11		4	Обучение техники плавания способом «Брасс»
12	6	4	Общефизическая подготовка
13		4	Коньковый ход
14		4	Общефизическая подготовка
Итого:		64	X

## Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

## Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СРС
		Очная форма обучения		
1	5	4	Техника стартов и поворотов в плавании	Изучение теоретического материала по разделу
2		5	Правила поведения на воде, оказание первой помощи	
3	6	4	Коньковый ход передвижения	
4		4	Способы спусков, подъемов, торможения	
Итого:		17	Х	

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

- ✓ визуализация учебного материала в PowerPoint в диалоговом режиме (лекционные занятия);
- ✓ работа в малых группах (практические занятия);
- ✓ разбор практических ситуаций (практические занятия);
- ✓ метод проектов (практические занятия).

## 6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

## 7. Контрольные работы

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 8.1.

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	2	3
1 текущая аттестация		
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
2 текущая аттестация		
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
3 текущая аттестация		
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>

## 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:

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>

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч.

отечественного производства:

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Autocad 2016;
3. Windows

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

Наименование	Кол-во	Назначение
<b>I. Перечень оборудования для практических занятий</b>		
<b>Спортивный зал волейбольный №2</b>		
Волейбольные мячи	30	Для игры в волейбол
Сетка волейбольная	1	
Стойки волейбольные	2	
Антенна волейбольная	1	
Вышка судейская	2	
Стенка гимнастическая	17	Для выполнения упражнений возле стенки
Скамья гимнастическая	4	Для выполнения упражнений на скамье
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
<b>Спортивный зал баскетбольный №1</b>		
Баскетбольные мячи	30	Для игры в баскетбол
Ферма баскетбольная	2	
Корзина баскетбольная	4	
Трибуны	4	Для наблюдения за игрой
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
<b>Плавательный бассейн</b>		
Ванна	1	Для проведения учебных занятий
Доска для плавания	25	Для обучения плаванию, выполнения специальных упражнений.
Раздевалки	2	Для переодевания
Санитарные комнаты	2	Для приема санитарно-гигиенических процедур до и после занятий
Душевые комнаты	6	
<b>II. ПК, мультимедийное обеспечение</b>		
Компьютер	2	Для проверки реферативных работ
<b>III. Лицензионное программное обеспечение</b>		
Windows 7. Enterprise; Windows 8.1. Enterprise		
<b>IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.</b>		
Санитарные комнаты	5	Для приема санитарно-гигиенических процедур после занятий
Душевые комнаты	4	
Раздевалки	4	Для переодевания

## 11. Методические указания по организации СРС

### 11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

На практических занятиях обучающиеся изучают методику и выполняют типовые задания. Для эффективной работы обучающиеся должны иметь спортивную форму и соответствующие медицинскую справку о допуске к занятиям физической культуре и спорту. В процессе подготовки к практическим занятиям обучающиеся могут прибегать к консультациям преподавателя!

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

Дисциплина: Общая физическая подготовка

Код, направление подготовки 43.03.01 Сервис

Направленность: Экономика сервисного предприятия и организация постпродажного обслуживания

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2	3	4	5
УК – 7	32.2 – прикладные методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не знает прикладные методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Демонстрирует знание прикладные методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Демонстрирует достаточные знания прикладные методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Демонстрирует исчерпывающие знания прикладные методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7. 33.2 – схемы и планировки к самостоятельным занятиям с оздоровительной и восстановительной направленностью	Не знает схемы и планировки к самостоятельным занятиям с оздоровительной и восстановительной направленностью	Демонстрирует знание отдельных схем и планировок к самостоятельным занятиям с оздоровительной и восстановительной направленностью	Демонстрирует достаточные знания схем и планировок к самостоятельным занятиям с оздоровительной и восстановительной направленностью	Демонстрирует исчерпывающие знания схем и планировок к самостоятельным занятиям с оздоровительной и восстановительной направленностью
	УК-7. 34.3 – правильное использование средств физической культуры для развития физических качеств, необходимых для профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	Не знает правильное использование средств физической культуры для развития физических качеств, необходимых для профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	Демонстрирует знание по использованию средств физической культуры для развития физических качеств, необходимых для профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	Демонстрирует достаточные знания по использованию средств физической культуры для развития физических качеств, необходимых для профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	Демонстрирует исчерпывающие знания по использованию средств физической культуры для развития физических качеств, необходимых для профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек
	УК-7. У1.2 – планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью для профессионального личностного развития	Не умеет планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью для профессионального	Умеет планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью для профессионального	Умеет планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью для профессионального	В совершенстве умеет планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью для



здорового образа жизни	о личностного развития здорового образа жизни	развития здорового образа жизни, допуская значительные ошибки	развития здорового образа жизни, допуская незначительные ошибки	профессионального личностного развития здорового образа жизни
УК-7. У2.3 – проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля	Не умеет проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля	Умеет проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля, допуская значительные ошибки	Умеет проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля, допуская незначительные ошибки	В совершенстве умеет проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля
УК-7. У3.3 – составлять и подбирать комплексы упражнений для формирования определенного режима времени для подготовки к профессиональной деятельности	Не умеет составлять и подбирать комплексы упражнений для формирования определенного режима времени для подготовки к профессиональной деятельности	Умеет составлять и подбирать комплексы упражнений для формирования определенного режима времени для подготовки к профессиональной деятельности, допуская значительные ошибки	Умеет составлять и подбирать комплексы упражнений для формирования определенного режима времени для подготовки к профессиональной деятельности, допуская незначительные ошибки	В совершенстве умеет составлять и подбирать комплексы упражнений для формирования определенного режима времени для подготовки к профессиональной деятельности
УК-7. В.1.3 – опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей к самосовершенствованию и самовоспитанию	Не владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей к самосовершенствованию и самовоспитанию	Владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей к самосовершенствованию и самовоспитанию	Хорошо владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей к самосовершенствованию и самовоспитанию	В совершенстве владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей к самосовершенствованию и самовоспитанию
УК-7. В2.2 – средствами физической культуры для развития физических качеств, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности для здорового образа жизни	Не владеет средствами физической культуры для развития физических качеств, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности для здорового образа жизни	Владеет средствами физической культуры для развития физических качеств, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности для здорового образа жизни	Хорошо владеет средствами физической культуры для развития физических качеств, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности для здорового образа жизни	В совершенстве владеет средствами физической культуры для развития физических качеств, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности для здорового образа жизни

## КАРТА


## обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина Прикладная физическая культура

Код, направление подготовки 43.03.01 Сервис

Направленность: Экономика сервисного предприятия и организация постпродажного обслуживания

№ 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 в ЭБС (+/-)
1	<b>Физическая культура</b> [Текст]: Учебник и практикум / А. Б. Муллер. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 424 с. <a href="http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7">http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7</a>	ЭР	25	100	+
2	<b>Кузнецов, И. А.</b> Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 154 с. <a href="http://www.iprbookshop.ru/79436.html">http://www.iprbookshop.ru/79436.html</a>	ЭР	25	100	+
5	<b>Михайлов, Николай Георгиевич.</b> Методика обучения физической культуре. Аэробика [Текст] : Учебное пособие / Н. Г. Михайлов. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Издательство Юрайт, 2020. - 127 с <a href="http://www.biblio-online.ru/book/CD83CA39-6EF8-4464-9AAC-60876FCDC5D7">http://www.biblio-online.ru/book/CD83CA39-6EF8-4464-9AAC-60876FCDC5D7</a>	ЭР	25	100	+
6	<b>Стриханов, Михаил Николаевич.</b> Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 160 с.	ЭР	25	100	+

Заведующий кафедрой  В.Я. Субботин  
«12» июня 2020 г.Директор БИК  Д.Х. Каюкова  
«15» июня 2020 г.