

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ключков Юрий Сергеевич

Должность: и.о. ректора

Дата подписания: 21.07.2025 16:21:19

Уникальный программный ключ:

4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a253871401e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ТОМСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» ИНСТИТУТ СЕРВИСА И ОТРАСЛЕВОГО УПРАВЛЕНИЯ

УТВЕРЖДАЮ

_____ 2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: **Прикладная физическая подготовка**

для обучающихся по специальностям, реализуемым по индивидуальным образовательным траекториям (Социально-гуманитарный стандарт ТИУ, специалитет)

форма обучения: **очная**

Рабочая программа разработана по направлению для обучающихся по специальностям, реализуемым по индивидуальным образовательным траекториям (Социально-гуманитарный стандарт ТИУ, специалитет)

Рабочую программу разработал:

А.В. Захарова, ст. преподаватель каф. 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 «Прикладная физическая культура» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту части 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 «Физическая культура и спорт» и служит основой для освоения дисциплин «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 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: З1 – прикладные методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		Уметь: У1 - планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью для профессионального личностного развития здорового образа жизни
		Владеть: В1 - опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей к самосовершенствованию и самовоспитанию
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знать: З2 – схемы и планировки к самостоятельным занятиям с оздоровительной и восстановительной направленностью
		Уметь: У2 – составлять и подбирать комплексы упражнений для формирования определенного режима времени для подготовки к профессиональной деятельности
		Владеть: В2 - 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.	Контроль, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
очная	1/2	-	64	-	-		зачет
очная	2/3	-	51	-	-		зачет
очная	2/4	-	64	-	-		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-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Легкая атлетика	-	14	-	-	14	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Фитнес и Аэробика	-	9	-	-	9	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Тяжелая атлетика	-	9	-	-	9	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Плавание	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Лыжные гонки	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Работа в малых группах
7	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-7.2.	
	Итого:		-	64	-	-	64	Х	Х

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	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Легкая атлетика	-	11	-	-	11	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Фитнес и Аэробика	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Тяжелая атлетика	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Плавание	-	6	-	-	6	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Лыжные гонки	-	6	-	-	6	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Работа в малых группах
7	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-7.2.	
Итого:			-	51	-	-	51	Х	Х

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-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Легкая атлетика	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Фитнес и Аэробика	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Тяжелая атлетика	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Плавание	-	8	-	3	11	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Лыжные гонки	-	8	-	2	10	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Работа в малых группах
7	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-7.2.	
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	Профессиональн о-прикладная физическая подготовка	-	14	-	-	14	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Легкая атлетика	-	14	-	-	14	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Фитнес и Аэробика	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Тяжелая атлетика	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Плавание	-	8	-	3	11	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Лыжные гонки	-	8	-	3	11	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Работа в малых группах
7	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-7.2.	
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-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Контрольные нормативы
2	2	Легкая атлетика	-	14	-	-	14	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Контрольные нормативы
3	3	Фитнес, Аэробика	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Текущие нормативы
4	4	Тяжелая атлетика	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Текущие нормативы
5	5	Плавание	-	8	-	3	11	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Работа в малых группах
6	6	Лыжные гонки	-	8	-	3	11	УК-7.1. УК-7.2.	Практические занятия Работа в малых группах
7	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-7.2.	
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 гла
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 ра глозомера
3		4	Точность мышечных усилий
4	2	4	Отжимания от пола – силовое качество
5		4	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
6		6	Подтягивания – силовое качество
7	3	6	Двигательно-координационная подготовка
8		4	Построение танцевальных композиций
9	4	6	Общая выносливость
10		4	Мышечная сила
11	5	4	Обучение техники плавания способом «Брасс»
12		4	Общефизическая подготовка
13	6	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	2	-	Сила и подвижность нервных процессов	Изучение теоретического материала по разделу
2	5	-	Техника вратарей	
3	6	3	Техника стартов и поворотов в плавании	Комплекс упражнений
4		3	Правила поведения на воде, оказание первой помощи	Изучение теоретического материала по
5	7	3	Организаторские умения	
6		3	Судейства по настольному	

		теннису	разделу
Итого:	12	X	

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

- информационно-коммуникационные технологии (визуализация учебного материала в MS Power Point в диалоговом режиме (лекционные занятия);
- технологии коллективного взаимодействия (работа в малых группах (практические занятия);
- репродуктивные технологии (разбор практических ситуаций (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.

2-6 семестр

Таблица 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
	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 каталог/Электронная библиотека ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>
- Цифровой образовательный ресурс – библиотечная система IPR SMART — <https://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Консультант студента» www.studentlibrary.ru
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
- Образовательная платформа ЮРАЙТ www.urait.ru
- Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ)
- Библиотеки нефтяных вузов России :
- Электронная нефтегазовая библиотека РГУ нефти и газа им. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>,
- Электронная библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета <http://bibl.rusoil.net/> ,
- Библиотечно-информационный комплекс Ухтинского государственного технического университета УГТУ <http://lib.ugtu.net/books>
- Электронная справочная система нормативно-технической документации «Технорматив»

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

Наименование	Кол-во	Назначение
I. Перечень оборудования для практических занятий		
Спортивный зал волейбольный №2		
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

Спортивный зал баскетбольный №1		
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
Плавательный бассейн		
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	
II. ПК, мультимедийное обеспечение		
Компьютер	2	Для проверки реферативных работ
III. Лицензионное программное обеспечение		
Windows 7. Enterprise; Windows 8.1. Enterprise		
IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.		
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: **Прикладная физическая подготовка**

для обучающихся по специальностям, реализуемым по индивидуальным образовательным траекториям (Социально-гуманитарный стандарт ТИУ, специалитет)

форма обучения: **очная**

Код компетенции	Код, наименование ИДК	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК-7	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: З2 – 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 отдельные знания 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
		Уметь: У2 – планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью для профессионального личностного развития здорового образа жизни	- Не умеет планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью для профессионального личностного развития здорового образа жизни	- Умеет планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью для профессионального личностного развития здорового образа жизни, допуская значительные неточности и ошибки	- Умеет планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью для профессионального личностного развития здорового образа жизни, допуская незначительные неточности и ошибки	- В совершенстве умеет планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью для профессионального личностного развития здорового образа жизни
		Владеть: В2 - 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	- Владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей к самосовершенствованию и самовоспитанию, допуская незначительные ошибки в расчетах и выводах	- В совершенстве владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей к самосовершенствованию и самовоспитанию

Код компетенции	Код, наименование ИДК	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знать: 32 – 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 отдельные знания схемы и планировки к самостоятельным занятиям с оздоровительной и восстановительной направленностью	- Демонстрирует достаточные знания схемы и планировки к самостоятельным занятиям с оздоровительной и восстановительной направленностью	- Демонстрирует исчерпывающие знания схемы и планировки к самостоятельным занятиям с оздоровительной и восстановительной направленностью
		Уметь: У2 – 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 неточности и ошибки	- Умеет составлять и подбирать комплексы упражнений для формирования определенного режима времени для подготовки к профессиональной деятельности, допуская незначительные неточности и ошибки	- В совершенстве умеет составлять и подбирать комплексы упражнений для формирования определенного режима времени для подготовки к профессиональной деятельности
		Владеть: В2 – средства физической культуры для развития физических качеств, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности для здорового образа жизни	- Не владеет средства физической культуры для развития физических качеств, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности для здорового образа жизни	- Владеет средства физической культуры для развития физических качеств, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности для здорового образа жизни	- Владеет средства физической культуры для развития физических качеств, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности для здорового образа жизни, допуская незначительные ошибки в расчетах и выводах	- В совершенстве владеет средства 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**

для обучающихся по специальностям, реализуемым по индивидуальным образовательным траекториям (Социально-гуманитарный стандарт ТИУ, специалитет)

форма обучения: **очная**

№ 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	Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. - Москва : Юрайт, 2022. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/488898 .	ЭР	25	100	+
2	Эммерт, Мария Сергеевна. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 110 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/495814	ЭР	25	100	+
5	Стриханов , Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 160 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/493629 .	ЭР	25	100	+
6	Ершов , Юрий Алексеевич. Биохимия человека : учебник для вузов / Ю. А. Ершов. - 2-е изд., пер. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 466 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/490241	ЭР	25	100	+