

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 02.04.2024 15:05:48
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»

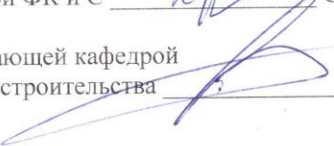
Форма обучения: очная

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 |
|--|--|--|
| УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7. 1. 3.1 Здоровьесберегающие технологии | 3.1.1: Знать средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья и работоспособности. |
| | УК-7.1. У.1. Заниматься физической культурой и спортом. | У.1.1: Уметь использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания оптимального уровня физической готовности. |
| | УК-7.2. У.2. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | У.2.1: Уметь осуществлять подбор физических упражнений и форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, и повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды |
| | УК-7.1. В.1. Навыками поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни | В.1.1: Владеть 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 |
| 2 семестр | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого: | | | 0 | 68 | 0 | 1 | 69 | | |
| 3 семестр | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого: | | | 0 | 68 | 0 | 1 | 69 | | |
| 4 семестр | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого: | | | 0 | 51 | 0 | 1 | 52 | | |
| 5 семестр | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого: | | | 0 | 68 | 0 | 18 | 86 | | |
| 6 семестр | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого: | | | 0 | 51 | 0 | 1 | 52 | | |
| ВСЕГО: со 2-6 семестр | | | 0 | 306 | 0 | 22 | 328 | | |

- заочная форма обучения (ЗФО)- не реализуется
- очно-заочная форма обучения (ОЗФО) - не реализуется.

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1. Лёгкая атлетика

- Тема 1.1 Совершенствование техники бега
- Тема 1.2 Совершенствование техники низкого старта
- Тема 1.3 Совершенствование техники высокого старта
- Тема 1.4 Совершенствование техники поворота в беге
- Тема 1.5 Совершенствование техники финиширования
- Тема 1.6 Совершенствование техники прыжка в длину, с места
- 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 | | |
| 2 семестр | | | | | |
| 1 | 1 | 4 | Совершенствование техники бега | | |
| | | 1 | Совершенствование техники низкого старта | | |
| | | 1 | Совершенствование техники высокого старта | | |
| | | 1 | Совершенствование техники поворота в беге | | |
| | | 1 | Совершенствование техники финиширования | | |
| | | 4 | Совершенствование техники прыжка в длину, с места | | |
| 2 | 2 | 1 | Совершенствование перемещений в волейболе | | |
| | | 1 | Совершенствование техники передачи волейбольного мяча | | |
| | | 1 | Совершенствование техники подачи и приема мяча с подачи | | |
| | | 1 | Совершенствование техники нападающего удара | | |
| | | 1 | Совершенствование техники блокирования | | |
| | | 1 | Совершенствование техники защитных действий | | |
| | | 1 | Совершенствование тактической и интегральной подготовки | | |
| | | 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 владения 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 | | |
| | | 3 семестр | | | |
| | | 7 | 1 | 4 | Совершенствование техники бега |
| | | | | 1 | Совершенствование техники низкого старта |
| | | | | 1 | Совершенствование техники высокого старта |
| | | | | 1 | Совершенствование техники поворота в беге |
| 1 | Совершенствование техники финиширования | | | | |
| 4 | Совершенствование техники прыжка в длину, с места | | | | |
| 8 | 2 | 1 | Совершенствование перемещений в волейболе | | |
| | | 1 | Совершенствование техники передачи волейбольного мяча | | |
| | | 1 | Совершенствование техники подачи и приема мяча с подачи | | |

| № 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 |
| 4 семестр | | | |
| 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 |
| 5 семестр | | | |
| 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 |
| 6 семестр | | | |
| 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 |
| Итого: | | 306 | |

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 |
| 2 семестр | | | | |
| 1 | 1 | 1 | Изучение нормативов комплекса ГТО | Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала. |
| 3 семестр | | | | |
| 2 | 2 | 1 | Техника безопасности на занятиях волейболом | Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала. |
| 4 семестр | | | | |
| 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 | 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 |
| Итого: | | 22 | | |

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 |
|------------------------------|---|-------------------|
| I текущая аттестация | | |
| 1 | Работа на практических занятиях | Зачёт / Незачёт |
| 2 | Выполнение текущих контрольных нормативов | Зачёт / Незачёт |
| | ИТОГ: за I текущую аттестацию | Зачёт / Незачёт |
| II текущая аттестация | | |
| 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
- 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 | - | Спортивный зал №1 - баскетбольный: Стойка баскетбольная – 2 шт; Табло электронное б/б – 1 шт; Трибуна 7 м. – 2 шт. Трибуна 5 м. – 2 шт. Сети заграждения – 4 шт. Стол настольного тенниса – 1 шт. Мяч баскетбольный -15 шт. |
| 2 | - | Спортивный зал №2 - волейбольный: Стойка волейбольная – 2 шт Табло электронное в\б – 1 шт Вышка судейская – 2 шт Кольцо б\б – 2 шт Скамья гимнастическая – 4 шт Антенна с карманами волейбол – 1 шт Сетка профессиональная для игр – 1 шт; Шведская стенка -18 шт, Баннер ТИУ – 2 шт Мяч волейбольный – 15 шт. |

| | | |
|---|---|--|
| | - | <p><u>Зал гиревого спорта</u> 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><u>Зал фитнеса и аэробики</u> 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><u>Бассейн</u></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 |
| УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | З.1.1: Знать 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 |
| | У.1.1: Уметь 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 |
| | У.2.1: Уметь 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 |
| | В.1.1: Владеть 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: http://www.iprbookshop.ru/84086.html | 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: https://www.biblio-online.ru/bcode/389557 | 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 : https://www.biblio-online.ru/bcode/394114 | 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 » *сентябрь**С.И. Хромина*

С.И. Хромина

2019г

Директор БИК

« 5 » *сентябрь*

Д.Х. Каюкова

2019г.

*Согласовано**Тяпки**Н.И. Волгин**Согласовано**С.И. Хромина*

**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