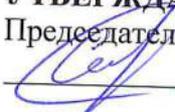


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о документе  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 20.05.2024 15:58:29  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель КСН  
 С.П. Санников  
«10» июня 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины: Прикладная физическая культура

Направление подготовки: 08.03.01. Строительство

Направленность (профиль): Водоснабжение и водоотведение

Форма обучения: очная, заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019 г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки: 08.03.01 Строительство, направленность (профиль): «Водоснабжение и водоотведение», 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

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой ВиВ  О.В. Сидоренко

«10» июня 2019 г.

Рабочую программу разработал:

Доцент, к.б.н. доцент  С.И. Хромина

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Целью** 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 08.03.01 Строительство, направленность (профиль): Водоснабжение и водоотведение.

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, повышении 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 (модулю)  |
|---|--|--|
| УК-7<br>Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1.<br>Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека  | <b>З1:</b> знать основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего стиля жизни   |
|   |  | <b>У1:</b> уметь использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего стиля жизни   |
|   |  | <b>В1:</b> владеть современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности  |
|   | УК-7.2.<br>Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья   | <b>З2:</b> знать способы контроля физической подготовленности, функционального состояния кардио-респираторной системы  |
|   |  | <b>У2:</b> уметь оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку, под контролем показателей кардио-респираторной системы организма                          |
|   |  | <b>В2:</b> владеть техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и ГТО; критериями оценки функционирования основных систем организма  |
|   | УК-7.3.<br>Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма  | <b>З3:</b> знать индивидуальные физиологические особенности организма, ресурсный потенциал здоровья, адаптивные физкультурно-спортивные формы занятий  |
|   |  | <b>У3:</b> уметь осуществлять подбор физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга   |
|   |  | <b>В3:</b> владеть техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности  |
|   | УК-7.4.<br>Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности | <b>З4:</b> знать средства и методы физической культуры и спорта, адаптивно-коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности                                 |
|   |  | <b>У4:</b> уметь осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта, адекватных физическим кондициям, для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |   | <b>В4:</b> владеть техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта, адекватных физическим кондициям, для организации самостоятельных занятий                                 |
|  | УК-7.5.<br>Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте | <b>35:</b> знать особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального утомления   |
|  |   | <b>У5:</b> уметь рационально использовать физические нагрузки прикладной направленности, для повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния и утомляемости на рабочем месте                   |
|  |   | <b>В5:</b> владеть техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профессиональных заболеваний; способами снижения психоэмоционального стресса, приемами самомассажа и акупунктуры |

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328/328 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                            | 8                              |
| Очная          | 1-3/2-6       | 0  | 315                  | 0                    | 13                           | Зачёт                          |
| Заочная        | 2/3           | 0  | 10                   | 0                    | 318                          | Зачет                          |

#### 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. |           |          | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК                       | Оценочные средства                       |
|------------------|-----------------------------|--|--------------------------|-----------|----------|-----------|-------------|-------------------------------|--|
|                  | Номер раздела               | Наименование раздела                             | Л.                       | Пр.       | Лаб.     |           |             |                               |  |
| <b>2 семестр</b> |                             |  |                          |           |          |           |             |                               |  |
| 1                | 1                           | Лёгкая атлетика                                  | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          | УК-7.1.<br>УК-7.2.            | Тестирование физической подготовленности |
| 2                | 2                           | Волейбол   | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          | УК-7.3.<br>УК-7.5.            | Тестирование физической подготовленности |
| 3                | 3                           | Баскетбол  | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          | УК-7.3<br>УК-7.4              | Тестирование физической подготовленности |
| 4                | 4                           | Плавание   | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          | УК-7.1.<br>УК-7.2             | Тестирование физической подготовленности |
| 5                | 5                           | Фитнес и аэробика                                | 0                        | 12        | 0        | 0         | 12          | УК-7.3<br>УК-7.4              | Тестирование физической подготовленности |
| 6                | 6                           | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 0                        | 8         | 0        | 0         | 8           | УК-7.1.<br>УК-7.2.<br>УК-7.5. | Тестирование физической подготовленности |
| <b>Итого:</b>    |                             |  | <b>0</b>                 | <b>68</b> | <b>0</b> | <b>0</b>  | <b>68</b>   |                               |  |
| <b>3 семестр</b> |                             |  |                          |           |          |           |             |                               |  |
| 5                | 1                           | Лёгкая атлетика                                  | 0                        | 8         | 0        | 0         | 8           | УК-7.1.<br>УК-7.2.            | Тестирование физической подготовленности |

|                  |   |  |          |           |          |          |           |                               |  |
|------------------|---|--|----------|-----------|----------|----------|-----------|-------------------------------|--|
| 6                | 2 | Волейбол   | 0        | 10        | 0        | 0        | 10        | УК-7.3.<br>УК-7.5.            | Тестирование физической подготовленности |
| 7                | 3 | Баскетбол  | 0        | 10        | 0        | 0        | 10        | УК-7.3<br>УК-7.4              | Тестирование физической подготовленности |
| 8                | 4 | Плавание   | 0        | 9         | 0        | 0        | 9         | УК-7.1.<br>УК-7.2             | Тестирование физической подготовленности |
| 9                | 5 | Фитнес и аэробика                                | 0        | 8         | 0        | 0        | 8         | УК-7.3<br>УК-7.4              | Тестирование физической подготовленности |
| 10               | 6 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 0        | 6         | 0        | 0        | 6         | УК-7.1.<br>УК-7.2.<br>УК-7.5. | Тестирование физической подготовленности |
| <b>Итого:</b>    |   |  | <b>0</b> | <b>51</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>51</b> |                               |  |
| <b>4 семестр</b> |   |  |          |           |          |          |           |                               |  |
| 11               | 1 | Лёгкая атлетика                                  | 0        | 12        | 0        | 0        | 12        | УК-7.1.<br>УК-7.2.            | Тестирование физической подготовленности |
| 12               | 2 | Волейбол   | 0        | 12        | 0        | 0        | 12        | УК-7.3.<br>УК-7.5.            | Тестирование физической подготовленности |
| 13               | 3 | Баскетбол  | 0        | 12        | 0        | 0        | 12        | УК-7.3<br>УК-7.4              | Тестирование физической подготовленности |
| 14               | 4 | Плавание   | 0        | 12        | 0        | 0        | 12        | УК-7.1.<br>УК-7.2             | Тестирование физической подготовленности |
| 15               | 5 | Фитнес и аэробика                                | 0        | 12        | 0        | 0        | 12        | УК-7.3<br>УК-7.4              | Тестирование физической подготовленности |
| 16               | 6 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 0        | 8         | 0        | 0        | 8         | УК-7.1.<br>УК-7.2.<br>УК-7.5. | Тестирование физической подготовленности |
| <b>Итого:</b>    |   |  | <b>0</b> | <b>68</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>68</b> |                               |  |
| <b>5 семестр</b> |   |  |          |           |          |          |           |                               |  |
| 17               | 1 | Лёгкая атлетика                                  | 0        | 10        | 0        | 1        | 10        | УК-7.1.<br>УК-7.2.            | Тестирование физической подготовленности |
| 18               | 2 | Волейбол   | 0        | 12        | 0        | 0        | 12        | УК-7.3.<br>УК-7.5.            | Тестирование физической подготовленности |
| 19               | 3 | Баскетбол  | 0        | 12        | 0        | 0        | 12        | УК-7.3<br>УК-7.4              | Тестирование физической подготовленности |
| 20               | 4 | Плавание   | 0        | 12        | 0        | 0        | 12        | УК-7.1.<br>УК-7.2             | Тестирование физической подготовленности |
| 21               | 5 | Фитнес и аэробика                                | 0        | 10        | 0        | 0        | 10        | УК-7.3<br>УК-7.4              | Тестирование физической подготовленности |
| 22               | 6 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 0        | 8         | 0        | 2        | 8         | УК-7.1.<br>УК-7.2.<br>УК-7.5. | Тестирование физической подготовленности |
| <b>Итого:</b>    |   |  | <b>0</b> | <b>64</b> | <b>0</b> | <b>3</b> | <b>67</b> |                               |  |
| <b>6 семестр</b> |   |  |          |           |          |          |           |                               |  |
| 23               | 1 | Лёгкая атлетика                                  | 0        | 10        | 0        | 1        | 17        | УК-7.1.<br>УК-7.2.            | Тестирование физической подготовленности |
| 24               | 2 | Волейбол   | 0        | 12        | 0        | 2        | 14        | УК-7.3.<br>УК-7.5.            | Тестирование физической подготовленности |
| 25               | 3 | Баскетбол  | 0        | 12        | 0        | 2        | 14        | УК-7.3<br>УК-7.4              | Тестирование физической подготовленности |
| 26               | 4 | Плавание   | 0        | 12        | 0        | 2        | 14        | УК-7.1.<br>УК-7.2             | Тестирование физической подготовленности |
| 27               | 5 | Фитнес и аэробика                                | 0        | 10        | 0        | 2        | 12        | УК-7.3<br>УК-7.4              | Тестирование физической подготовленности |

|                              |   |  |          |            |          |           |            |                               |  |
|------------------------------|---|--|----------|------------|----------|-----------|------------|-------------------------------|--|
| 28                           | 6 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 0        | 8          | 0        | 1         | 11         | УК-7.1.<br>УК-7.2.<br>УК-7.5. | Тестирование физической подготовленности |
| <b>Итого:</b>                |   |  | <b>0</b> | <b>64</b>  | <b>0</b> | <b>10</b> | <b>74</b>  |                               |  |
| <b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b> |   |  | <b>0</b> | <b>315</b> | <b>0</b> | <b>13</b> | <b>328</b> |                               |  |

**- заочная форма обучения (ЗФО)**

Таблица 5.1.2

| № п/п         | Структура дисциплины |  | Аудиторные занятия, час. |           |          | СРС, час.  | Всего, час. | Код ИДК                       | Оценочные средства                       |
|---------------|----------------------|--|--------------------------|-----------|----------|------------|-------------|-------------------------------|--|
|               | Номер раздела        | Наименование раздела                             | Л.                       | Пр.       | Лаб.     |            |             |                               |  |
| 1             | 1                    | Лёгкая атлетика                                  | 0                        | 2         | 0        | 52         | 54          | УК-7.1.<br>УК-7.2.            | Тестирование физической подготовленности |
| 2             | 2                    | Волейбол   | 0                        | 2         | 0        | 52         | 54          | УК-7.3.<br>УК-7.5.            | Тестирование физической подготовленности |
| 3             | 3                    | Баскетбол  | 0                        | 2         | 0        | 52         | 54          | УК-7.3<br>УК-7.4              | Тестирование физической подготовленности |
| 4             | 4                    | Плавание   | 0                        | 1         | 0        | 52         | 53          | УК-7.1.<br>УК-7.2.<br>УК-7.5. | Тестирование физической подготовленности |
| 5             | 5                    | Фитнес и аэробика                                | 0                        | 1         | 0        | 52         | 53          | УК-7.3.<br>УК-7.5.            | Тестирование физической подготовленности |
| 6             | 6                    | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 0                        | 2         | 0        | 54         | 56          | УК-7.1.<br>УК-7.2.            | Тестирование физической подготовленности |
| 7             | 7                    | Контроль (подготовка к зачету)                   | -                        | -         | -        | 4          | 4           |                               |  |
| <b>Итого:</b> |                      |  | <b>0</b>                 | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>318</b> | <b>328</b>  |                               |  |

**- 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

**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 двигательско-координационная подготовка

### 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

### 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

### 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

### 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

#### 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         | ЗФО | ОЗФО |   |
| 1     | 1                        | 10          | 1   | 0    | Совершенствование техники бега                          |
|       |                          | 8           | 0   | 0    | Совершенствование техники низкого старта                |
|       |                          | 8           | 0   | 0    | Совершенствование техники высокого старта               |
|       |                          | 9           | 0   | 0    | Совершенствование техники поворота в беге               |
|       |                          | 8           | 1   | 0    | Совершенствование техники финиширования                 |
|       |                          | 9           | 0   | 0    | Совершенствование техники прыжка в длину, с места       |
| 2     | 2                        | 6           |     | 0    | Совершенствование перемещений в волейболе               |
|       |                          | 5           | 0   | 0    | Совершенствование техники передачи волейбольного мяча   |
|       |                          | 6           | 1   | 0    | Совершенствование техники подачи и приема мяча с подачи |
|       |                          | 6           | 0   | 0    | Совершенствование техники нападающего удара             |
|       |                          | 5           | 0   | 0    | Совершенствование техники блокирования                  |
|       |                          | 6           | 0   | 0    | Совершенствование техники защитных действий             |

|               |   |            |           |          |   |
|---------------|---|------------|-----------|----------|---|
|               |   | 8          | 0         | 0        | Совершенствование тактической и интегральной подготовки             |
|               |   | 8          | 1         | 0        | Игровая и судейская практика  |
|               |   | 8          | 0         | 0        | Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка     |
| 3             | 3 | 8          | 1         | 0        | Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча |
|               |   | 8          | 0         | 0        | Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча       |
|               |   | 8          | 0         | 0        | Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча      |
|               |   | 7          | 0         | 0        | Совершенствование техника владения мячом                            |
|               |   | 7          | 0         | 0        | Совершенствование техники бросков в баскетболе                      |
|               |   | 10         | 1         | 0        | Совершенствование тактической и интегральной подготовки. Игра       |
|               |   | 10         | 0         | 0        | Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка     |
| 4             | 4 | 12         | 0         | 0        | Техника плавания «Кроль на груди»                                   |
|               |   | 10         | 0         | 0        | Техника плавания «Кроль на спине»                                   |
|               |   | 12         | 0         | 0        | Техника плавания «Брасс»  |
|               |   | 10         | 0         | 0        | Техника стартов и поворотов в плавании                              |
|               |   | 13         | 1         | 0        | Техника прикладного плавания  |
| 5             | 5 | 13         | 0         | 0        | Техника танцевальных движений                                       |
|               |   | 13         | 0         | 0        | Техника танцевальных движений в различных стилях и направления      |
|               |   | 14         | 1         | 0        | Техника спортивной аэробики   |
|               |   | 12         | 0         | 0        | Техника прыжковых упражнений  |
| 6             | 6 | 6          | 1         | 0        | Совершенствование силовых физических качеств                        |
|               |   | 6          | 0         | 0        | Совершенствование мышечной силы                                     |
|               |   | 5          | 0         | 0        | Совершенствование силы мышц рук                                     |
|               |   | 5          | 1         | 0        | Совершенствование статической выносливости мышц                     |
|               |   | 5          | 0         | 0        | Совершенствование выносливости                                      |
|               |   | 5          | 0         | 0        | Совершенствование статической выносливости «позных» мышц            |
|               |   | 6          | 0         | 0        | Совершенствование точности мышечных усилий                          |
| <b>Итого:</b> |   | <b>315</b> | <b>10</b> | <b>0</b> |   |

Лабораторные работы - учебным планом не предусмотрены.  
Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.2

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем, час. |     |      | Тема  | Вид СРС  |
|-------|--------------------------|-------------|-----|------|---|--|
|       |                          | ОФО         | ЗФО | ОЗФО |   |  |
| 1     | 1                        | 0           | 12  | 0    | Бег на короткие дистанции, спринтерский бег | Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала. |
|       |                          | 0           | 10  | 0    | Бег на средние и длинные дистанции          |  |
|       |                          | 0           | 10  | 0    | Эстафетный бег                              |  |
|       |                          | 1           | 10  | 0    | Нормативы ВФСК ГТО                          |  |

|               |     |           |            |          |   |   |
|---------------|-----|-----------|------------|----------|---|---|
|               |     | 1         | 14         | 0        | Профилактика травматизма<br>Техника безопасности на занятиях                                |   |
| 2             | 2   | 0         | 12         | 0        | Техника нападающего удара   | Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала |
|               |     | 0         | 10         | 0        | Специальная физическая и двигательльно-координационная подготовка                           |   |
|               |     | 0         | 10         | 0        | Развитие основных физических качеств волейболистов  |   |
|               |     | 1         | 10         | 0        | Организация, правила проведения соревнований по волейболу                                   |   |
|               |     | 1         | 14         | 0        | Техника безопасности на занятиях волейболом   |   |
| 3             | 3   | 0         | 14         | 0        | Тактическая и интегральная подготовка   | Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала |
|               |     | 0         | 14         | 0        | Инструкторская и судейская практика   |   |
|               |     | 1         | 14         | 0        | Техника безопасности при занятиях баскетболом   |   |
|               |     | 1         | 16         | 0        | Развитие основных физических качеств баскетболистов.  |   |
| 4             | 4   | 0         | 14         | 0        | Значение прикладного плавания   | Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала |
|               |     | 0         | 14         | 0        | Гигиена плавания, неотложная помощь утопающему  |   |
|               |     | 2         | 18         | 0        | Техника безопасности на воде  |   |
| 5             | 5   | 0         | 14         | 0        | Виды современного фитнеса   | Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала |
|               |     | 1         | 18         | 0        | Техники медитации и расслабления  |   |
| 6             | 6   | 0         | 10         | 0        | Точность мышечно-суставного чувства   | Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала |
|               |     | 0         | 10         | 0        | Сила и подвижность нервных процессов  |   |
|               |     | 0         | 10         | 0        | Статическая выносливость «позных» мышц  |   |
|               |     | 2         | 18         | 0        | Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания обучающихся в ТИУ |   |
|               |     | 2         | 18         | 0        | Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом                                     |   |
| 7             | 1-6 | 0         | 4          | 0        |   | Подготовка к зачёту   |
| <b>Итого:</b> |     | <b>13</b> | <b>318</b> | <b>0</b> |   |   |

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

- игровая и соревновательная
- командная
- лично-ориентированная
- практические занятия (работа в малых группах)

6. Тематика курсовых работ/проектов - учебным планом не предусмотрены

7. Контрольные работы - учебным планом не предусмотрены

## 8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.2.1

Таблица 8.2.1

| № п/п                         | Виды мероприятий в рамках текущего контроля | Количество баллов |
|-------------------------------|---|-------------------|
| <b>I текущая аттестация</b>   |   |                   |
| 1                             | Работа на практических занятиях             | 0...18            |
| 2                             | Выполнение текущих контрольных нормативов   | 0...10            |
|                               | ИТОГО: за I текущую аттестацию              | 0...28            |
| <b>II текущая аттестация</b>  |   |                   |
| 3                             | Работа на практических занятиях             | 0...22            |
| 4                             | Выполнение текущих контрольных нормативов   | 0...10            |
|                               | ИТОГО: за II текущую аттестацию             | 0...32            |
| <b>III текущая аттестация</b> |   |                   |
| 5                             | Работа на практических занятиях             | 0...30            |
| 6                             | Тестирование физической подготовленности    | 0...10            |
|                               | ИТОГО: за III текущую аттестацию            | 0...40            |
|                               | <b>ВСЕГО:</b>                               | <b>0...100</b>    |

8.3. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы обучения представлена в таблице 1.7

Таблица 8.3.1

| № п/п | Виды мероприятий             | Количество баллов |
|-------|------------------------------|-------------------|
| 1     | Защита рефератов             | 0...79            |
| 2     | Сдача контрольных нормативов | 0...21            |
|       | <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

Электронный ресурс

- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ <http://elib.tyuiu.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГНТУ <http://bibl.rusoil.net>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО «Ухтинский государственный технический университет» <http://lib.ugtu.net/books>
- Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа» <http://www.studentlibrary.ru>
- Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Издательство ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com>
- «Электронное издательство ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» <http://elibrary.ru/>

- Электронно-библиотечная система BOOK.ru <https://www.book.ru>

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

| № п/п | Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины | Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)  |
|-------|---|--|
| 1     | 2   | 3  |
| 1     | -   | <b><u>Спортивный зал №1 - баскетбольный:</u></b><br>Стойка баскетбольная – 2 шт;<br>Табло электронное б/б – 1 шт;<br>Трибуна 7 м. – 2 шт.<br>Трибуна 5 м. – 2 шт.<br>Сети ограждения – 4 шт.<br>Стол настольного тенниса – 1 шт.<br>Мяч баскетбольный -15 шт.  |
| 2     | -   | <b><u>Спортивный зал №2 - волейбольный:</u></b><br>Стойка волейбольная – 2 шт<br>Табло электронное в/б – 1 шт<br>Вышка судейская – 2 шт<br>Кольцо б/б – 2 шт<br>Скамья гимнастическая – 4 шт<br>Антенна с карманами волейбол – 1 шт<br>Сетка профессиональная для игр – 1 шт;<br>Шведская стенка -18 шт,<br>Баннер ТИУ – 2 шт<br>Мяч волейбольный – 15 шт.                             |
| 3     | -   | <b><u>Зал гиревого спорта</u></b><br>Тренажер д/спины – 1 шт. Весы – 1 шт.<br>Тренажер тяга – 1 шт.<br>Тренажер супержим – 1 шт.<br>Стойка для приседания – 1 шт.<br>Гири 32 кг – 11 шт. Гриф 25 кг.<br>Тяж. атлетика – 1 шт. Гири 16 кг. – 6 шт.<br>Турник брусья – 3 шт.<br>Табло д/гиревого спорта – 1 шт.<br>Стенка гимнастическая с турником – 3 шт.<br>Скамья под штангу – 1 шт. |
| 4     | -   | <b><u>Зал аэробики и фитнеса</u></b><br>Гантели 0,5 кг – 4 шт. Гантели 1 кг – 6 шт.<br>Гантели сборные – 6 шт.<br>Гимнастический коврик -10 шт.  |

| № п/п | Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины | Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование) |
|-------|---|---|
| 1     | 2   | 3   |
|       |   | Обруч массажный – 10 шт<br>Степ доска-платформа - 15 шт.<br>Коврик для фитнеса – 5 шт.<br>Мяч «Фитбол» - 10 шт    |
| 5     | -   | <b>Бассейн</b>  |
| 6     | -   | 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: 08.03.01 Строительство

Направленность (профиль): Водоснабжение и водоотведение

| Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Код и наименование результата обучения по дисциплине   | Критерии оценивания результатов обучения   |   |  |  |
|-----------------|---|--|--|---|--|--|
|                 |   |  | 1-2  | 3   | 4  | 5  |
| 1               | 2   | 3  | 4  | 5   | 6  | 7  |
| <b>УК-7</b>     | <b>УК-7.1.</b> Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека.            | <b>Знать (З1):</b> основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего поведения.                                | Не знает основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего поведения                                 | Демонстрирует отдельные знания основ физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего поведения                   | Демонстрирует достаточные знания основ физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего поведения              | Демонстрирует исчерпывающие знания основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего поведения                   |
|                 |   | <b>Уметь (У1):</b> использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения             | Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения             | Способен использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения                    | Умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения                    | В совершенстве умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения             |
|                 |   | <b>Владеть (В1):</b> современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности         | Не владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности         | Владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности                   | Хорошо современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности                 | В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности         |
|                 | <b>УК-7.2.</b> оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья. | <b>Знать (З2):</b> способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем | Не знает способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем | Знает отдельные способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем | Хорошо знает способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем | В совершенстве знает способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем |

| Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Код и наименование результата обучения по дисциплине  | Критерии оценивания результатов обучения   |   |  |  |
|-----------------|--|---|--|---|--|--|
|                 |  |   | 1-2  | 3   | 4  | 5  |
| 1               | 2  | 3   | 4  | 5   | 6  | 7  |
|                 |  | <p><b>Уметь (У2):</b> оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма</p> | <p>Не способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма</p> | <p>Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, испытывая при этом затруднения</p> | <p>Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, допуская при этом незначительные ошибки</p> | <p>Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку, под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма</p> |
|                 |  | <p><b>Владеть (В2):</b> техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма</p>   | <p>Не владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма</p>  | <p>Владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма</p>  | <p>Хорошо владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма, допуская незначительные ошибки</p>  | <p>В совершенстве техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма;</p>   |
|                 | <p><b>УК-7.3.</b> Выбор здоровые сберегающих технологий с учётом физиологических особенностей организма.</p> | <p><b>Знать (З3):</b> индивидуальные физиологические особенности и ресурсные возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки</p>  | <p>Не знает индивидуальные физиологические особенности и ресурсные возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки</p>   | <p>Демонстрирует не полные знания индивидуальных физиологических особенностей и ресурсных возможностей организма, адаптивные формы физической нагрузки</p>  | <p>ы обучения (Приложение достаточные знания индивидуальных физиологических особенностей и ресурсных возможностей организма, адаптивные формы физической нагрузки</p>  | <p>В совершенстве знает индивидуальные физиологические особенности и ресурсные возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки</p>   |

| Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Код и наименование результата обучения по дисциплине   | Критерии оценивания результатов обучения   |   |  |  |
|-----------------|---|--|--|---|--|--|
|                 |   |  | 1-2  | 3   | 4  | 5  |
| 1               | 2   | 3  | 4  | 5   | 6  | 7  |
|                 |   | <b>Уметь (У3):</b> осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий  | Не умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий  | Умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий допуская ряд ошибок  | Умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий допуская незначительные неточности  | Умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий   |
|                 |   | <b>Владеть (В3):</b> техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной  | Не владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной  | Владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной допуская ряд ошибок  | Уверенно владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной допуская незначительные ошибки | В совершенстве владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной  |
|                 | <b>УК-7.4.</b> Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности. | <b>Знать (З4):</b> средства и методы физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности | Не знает средства и методы физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности | Не в полном объеме владеет знаниями средств и методов физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности | Знает средства и методы физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности  | В полном объеме владеет информацией при выборе средства и методы физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности |

| Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Код и наименование результата обучения по дисциплине  | Критерии оценивания результатов обучения   |   |   |  |
|-----------------|---|---|--|---|---|--|
|                 |   |   | 1-2  | 3   | 4   | 5  |
| 1               | 2   | 3   | 4  | 5   | 6   | 7  |
|                 |   | <b>Уметь (У4):</b><br>осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья | Не умеет осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья | Умеет осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья среды, допуская незначительные ошибки | Умеет осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья | Умеет самостоятельно осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья |
|                 |   | <b>Владеть (В4):</b> техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий               | Не владеет техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий            | Владеет навыками выбора техники рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий                                   | Хорошо владеет техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий     | В совершенстве владеет техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий            |
|                 | <b>УК-7.5.</b> выбор рациональных способов и приёмов профилактики профессиональных заболеваний, | <b>Знать (З5):</b> особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики  | Не знает особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики   | Не в полном объеме знает особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы   | Достаточно знает информацию об особенностях формирования физических качеств, прикладной направленности, основы  | Демонстрирует исчерпывающие знания об особенностях формирования физических качеств, прикладной направленности, основы  |

| Код компетенции  | Код и наименование индикатора достижения компетенции                 | Код и наименование результата обучения по дисциплине   | Критерии оценивания результатов обучения  |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  | 1-2   | 3  | 4  | 5  |
|  |  |  | 4   | 5  | 6  | 7  |
| 1  | 2  | 3  | 4   | 5  | 6  | 7  |
|  | психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте. | профпатологии, вредных привычек, психоэмоционального перенапряжения  | профпатологии, вредных привычек, психоэмоционального перенапряжения   | профилактики профпатологии, вредных привычек, психоэмоционального перенапряжения   | профилактики профпатологии, вредных привычек, психоэмоционального перенапряжения   | профилактики профпатологии, вредных привычек, психоэмоционального перенапряжения |
| <b>Уметь (У5):</b> рационально использовать физические нагрузки прикладной направленности, для повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния на рабочем месте |  | Не умеет рационально использовать физические нагрузки прикладной направленности, для повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния на рабочем месте | Не в полном объеме использует физические нагрузки прикладной направленности, для повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния на рабочем месте                  | Умеет использовать физические нагрузки прикладной направленности, для повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния на рабочем месте                | Отлично умеет использовать физические нагрузки прикладной направленности, для повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния на рабочем месте                              |  |
| <b>Владеть (В5):</b> техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профпатологии; способами психо-эмоциональной разрядки, приемами самомассажа     |  | Не владеет техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профпатологии; способами психо-эмоциональной разрядки, приемами самомассажа     | Владеет техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профпатологии; способами психо-эмоциональной разрядки, приемами самомассажа допуская ряд ошибок | Хорошо владеет техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профпатологии; способами психо-эмоциональной разрядки, приемами самомассажа | В совершенстве владеет техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профпатологии; способами психо-эмоциональной разрядки, приемами самомассажа профпатологии |  |

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

Дисциплина: ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Код, направление: 08.03.01 Строительство

Направленность (профиль): Водоснабжение и водоотведение

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

| № п/п | Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство  | Количество экземпляров в БИК | Контингент обучающихся, использующих указанную литературу | Обеспеченность обучающихся литературой, % | Наличие эл.варианта в электронно-библиотечной системе |
|-------|---|------------------------------|---|---|---|
| 1     | 2   | 6                            | 7   | 8   | 10  |
| 1     | Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — 978-5-4497-0065-0. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/84086.html">http://www.iprbookshop.ru/84086.html</a>   | ЭР*                          | 20  | 100                                       | ЭБС «IPRbooks»  |
| 2     | Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Юрайт, 2016. — 493 с.— Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/389557">https://www.biblio-online.ru/bcode/389557</a>  | ЭР*                          | 20  | 100                                       | ЭБС «Юрайт»   |
| 3     | Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2016. — 367 с. — Режим доступа : <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/394114">https://www.biblio-online.ru/bcode/394114</a> | ЭР*                          | 20  | 100                                       | ЭБС «Юрайт»   |
| 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*                       | 20  | 100                                       | Эл. каталог   |

Зав. кафедрой ФК и С

« 5 » *Александр*

С.И. Хромина

*Хромина*

Директор БИК

« 5 » *Александр*

Д.Х. Каюкова

2019г.

Согласовано

БИК

*Александр**М.И. Вайнбергер*

**Лист дополнения и изменения**  
**к рабочей учебной программе по дисциплине**  
**Прикладная физическая культура**  
направление: 08.03.01 Строительство  
направленность (профиль): Водоснабжение и водоотведение  
на 2021/ 2022 учебный год

Пункт «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины», включая карту обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой, список профессиональных баз данных и информационных справочных систем, лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, актуален для 2021/2022 учебного года.

Дополнения и изменения внес:  
зав. кафедрой, к.б.н., доцент



С.И. Хромина

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Физическая культура и спорт».

Протокол от «30» августа 2021 г. № 1

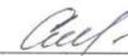
Заведующий кафедрой ФКиС



С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Зав. выпускающей кафедрой ВиВ  
«30» 08 2021 г.



О.В. Сидоренко