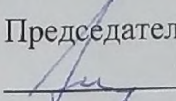


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ключков Илья Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 01.07.2024 16:14:31
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

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

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН
 Е.В. Артамонов

« 31 » 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина: Прикладная физическая культура
направление: 15.03.01 Машиностроение
профиль: Технологии производства, ремонта и эксплуатации в машиностроении
квалификация: бакалавр
программа: прикладного бакалавриата
форма обучения: очная/заочная
курс 1-3/2/-
семестр 2-6/3/-

Аудиторные занятия 314/10/- часов, в т.ч.:
лекции – не предусмотрены
практические занятия – 314/10/- часов
лабораторные занятия – не предусмотрены
Самостоятельная работа – 14/318/- часов, в т.ч.:
Курсовая работа (проект) – не предусмотрена
Расчётно-графические работы – не предусмотрены
Контрольная работа – не предусмотрена
Вид промежуточной аттестации:
Зачёт – 2-6/3/- семестр
Общая трудоемкость 328/328/- часов; 0/0/- зач.ед.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.01 Машиностроение (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «03» сентября 2015 г. № 957.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «Физического воспитания»
Протокол № 1 от « 31 » августа 2021 г.

Заведующий кафедрой ФВ к.п.н., профессор СММ В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедры РЮ Р.Ю. Некрасов

« 31 » 08 2021 г.

Рабочую программу разработал:

к.п.н., профессор СММ
преподаватель кафедры ФВ Остр

В.Я. Субботин
Н.А. Островская

1 Цель и задачи дисциплины.

1.1. Целью изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» является формирование у обучающихся физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры и спорта 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.

1.2. Задачи:

- сформировать понимание социальной значимости физкультурно-спортивной деятельности 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.

1. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Данная дисциплина относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту Б1.В.01.02 вариативной части учебного плана, по направлению 15.03.01 «Машиностроение», профиль «Технологии производства, ремонта и эксплуатации в машиностроении» (прикладной бакалавриат). Приобретённые навыки могут быть применены при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Процесс изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» направлен на формирование следующей общекультурной компетенции:

Номер компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
(ОК-8)	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Основы физической культуры.	Использовать физическую культуру для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Содержание дисциплины.

4.1 . Содержание разделов и тем дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела программы	№ темы	Содержание раздела дисциплины
1	2	3	4
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	1	Бег на короткие дистанции, спринтерский бег
		2	Бег на средние дистанции
		3	Бег на длинные дистанции
		4	Эстафетный бег
		5	Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места
		6	Инструкторская и судейская практика
2	Профессионально-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	Координация движения рук и точность линейного глазомера
		2	Точность мышечно-суставного чувства
		3	Сила и подвижность нервных процессов
		4	Статическая выносливость «позных» мышц
		5	Выносливость
		6	Статическая выносливость мышц
		7	Мышечная сила
		8	Точность мышечных усилий
3	ВОЛЕЙБОЛ	1	Обучение стойкам и перемещениям
		2	Обучение технике передачи мяча (сверху и снизу)
		3	Обучение технике подачи и приема мяча с подачи
		4	Обучение технике нападающего удара
		5	Обучение технике блокирования (<i>одиночного, группового</i>)
		6	Обучение технике защитных действий (страховка, самостраховка)
		7	Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка
		8	Тактическая и интегральная подготовка
		9	Инструкторская и судейская практика
4	БАСКЕТБОЛ	1	Стойка баскетболиста. Техника передвижений
		2	Техника ведения, ловли и передачи мяча.
		3	Техника овладения мячом. Техника бросков
		4	Тактическая и интегральная подготовка
		5	Инструкторская и судейская практика
5	ПЛАВАНИЕ	1	Обучение технике плавания кролем на груди
		2	Обучение технике плавания кролем на спине
		3	Обучение технике плавания способом «Брасс»
		4	Обучение технике плавания способом «Баттерфляй»
		5	Техника стартов и поворотов в плавании
		6	Прикладное плавание
		7	Организаторские умения
6	ФИТНЕС и АЭРОБИКА	1	Техническая подготовка
		2	Общеспортивная подготовка
		3	Инструкторская и судейская практика
		4	Построение танцевальных композиций

4.2 Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинам

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

4.3. Разделы, темы дисциплины и виды занятий.

Тематический план изучения дисциплины информирует о распределении объема часов видов учебной работы по темам учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела программы	Лекции, час	Практ. зан., час	Лаб. зан., час	Семинары, час	СРС час	Всего, час
1	Легкая атлетика	-/-	40/5	-/-	-/-	5/50	45/55
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-/-	42/-	-/-	-/-	5/100	47/100
3	Волейбол	-/-	51/5-	-/-	-/-	2/58	53/63
4	Баскетбол	-/-	60/-	-/-	-/-	1/110	61/110
5	Плавание	-/-	53/-	-/-	-/-	-/-	53/-
6	Фитнес, аэробика	-/-	68/-	-/-	-/-	1/-	69/-
		-/-	314/10	-/-	-/-	14/318	328/328

4.4. Перечень лекционных занятий.

Данный вид нагрузки учебным планом дисциплины не предусмотрен.

4.5. Перечень практических занятий.

№ п/п	№ темы	Темы семинаров, практических и лабораторных работ	Трудоемкость (часы)	Формируемая компетенция	Методы преподавания
1	2	3	4	5	6
1 СЕМЕСТР					
1	Легкая атлетика		12/-	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
	1	Бег на короткие дистанции, спринтерский бег			
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка		7/-		
	1	Координация движения рук и точность линейного глазомера			
	2	Точность мышечно-суставного чувства			
3	Волейбол		12/-		
	1	Обучение стойкам и перемещениям			
	2	Обучение технике передачи мяча (сверху и снизу)			
4	Баскетбол		12/-		

	1	Стойка баскетболиста. Техника передвижений			
	2	Техника ведения, ловли и передачи мяча.			
5	Плавание		10/-		
	1	Обучение техники плавания кролем на груди			
	2	Обучение техники плавания кролем на спине			
6	Фитнес, аэробика		12/-		
	1	Техническая подготовка			
	2	Общефизическая подготовка			
ИТОГО:			65/-		

2 СЕМЕСТР					
1	Легкая атлетика		12/-		
	2	Бег на средние дистанции			
	3	Бег на длинные дистанции			
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка		24/-		
	3	Сила и подвижность нервных процессов			
	4	Статическая выносливость «позных» мышц			
3	Волейбол		12/-		
	3	Обучение техники подачи и приема мяча с подачи			
	4	Обучение техники нападающего удара			
4	Баскетбол		12/-	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
	2	Техника ведения, ловли и передачи мяча.			
	3	Техника овладения мячом. Техника бросков			
5	Плавание		10/-		
	3	Обучение техники плавания способом «Брасс»			
	5	Техника стартов и поворотов в плавании			
6	Фитнес и аэробика		12/-		
	1	Техническая подготовка			
	4	Построение танцевальных композиций			
ИТОГО:			82/-		

3 СЕМЕСТР					
1	Легкая атлетика		12/-		
	1	Бег на короткие дистанции, спринтерский бег			
	4	Эстафетный бег			
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка		10/5	ОК-8	Практические занятия

	5	Выносливость			Работа в малых группах
	6	Статическая выносливость мышц			
3	Волейбол		32/-		
	5	Обучение техники блокирования (<i>одиночного, группового</i>)			
	7	Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка			
	8	Тактическая и интегральная подготовка			
4	Баскетбол		12/5		
	3	Техника овладения мячом. Техника бросков			
	4	Тактическая и интегральная подготовка			
5	Плавание		10/-		
	4	Обучение техники плавания способом «Баттерфляй»			
6	Фитнес и аэробика		12/-		
	2	Общefизическая подготовка			
	4	Построение танцевальных композиций			
ИТОГО:			88/10/-		

4 СЕМЕСТР					
1	Легкая атлетика		9/-	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
	5	Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места			
	6	Инструкторская и судейская практика			
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка		8/-		
	2	Точность мышечно-суставного чувства			
	6	Статическая выносливость мышц			
3	Волейбол		9/-		
	5	Обучение техники блокирования (<i>одиночного, группового</i>)			
	6	Обучение технике защитных действий (страховка, самостраховка)			
4	Баскетбол		8/-		
	1	Стойка баскетболиста. Техника передвижений			
	5	Инструкторская и судейская практика			
5	Плавание		9/-		
	5	Техника стартов и поворотов в плавании			
	6	Прикладное плавание			
6	Фитнес, аэробика		8/		
	2	Общefизическая подготовка			
	3	Инструкторская и судейская практика			
ИТОГО:			51/-		

5 СЕМЕСТР					
1	Легкая атлетика		4/-	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
	3	Бег на длинные дистанции			
6	Инструкторская и судейская практика				
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка		4/-		
	2	Точность мышечно-суставного чувства			
6	Статическая выносливость мышц				
3	Волейбол		6/-		
	6	Обучение технике защитных действий (страховка, самостраховка)			
9	Инструкторская и судейская практика				
4	Баскетбол		6/-		
	3	Техника овладения мячом. Техника бросков			
5	Инструкторская и судейская практика				
5	Плавание		4/-		
	5	Техника стартов и поворотов в плавании			
6	Прикладное плавание				
Фитнес, аэробика			4/-		
6	2	Общефизическая подготовка			
	3	Инструкторская и судейская практика			
ИТОГО:			28/-		
ВСЕГО:			314/10		

4.6. Перечень тем самостоятельной работы по разделам программы.

№	Наименование раздела, направления подготовки по дисциплине	Трудоемкость (часы)	Виды контроля	Формируемая компетенция
1	2	3	4	5
	1 семестр			
1	Легкая атлетика. Основные термины и понятия (физическая культура, физическое воспитание, двигательное умение (навык), физическая подготовка и подготовленность). История развития физической культуры и спорта Ценности физической культуры и их применение в	5/50		

	аспекте развития личности. Физическая культура в системе высшего профессионального образования, основные положения организации физического воспитания в вузе. Олимпийские игры, другие крупные международные состязания – важный фактор мирового сотрудничества.		Тестирование физической подготовленности	ОК-8
	2 семестр		Реферат	
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Основные термины и понятия (производственная физкультура, комплексы для работников разных профессий ,производственная физкультура в учебное и внеучебное время. Профессиональная физическая подготовка для студентов, обучающихся в (строители, экономисты, проектировщики, менеджеры, дорожники, архитекторы). Личная и социально-экономическая значимость психофизической подготовки человека к трудовой деятельности. Роль и место прикладной физической культуры в системе физического воспитания студентов. Комплексы гигиенической гимнастики для работников разных профессий.	5/100	Тестирование физической подготовленности	ОК-8
	3 семестр		Реферат	
3	Волейбол. Основные термины и понятия (самостоятельные занятия, комплексы физических упражнений, нормы двигательной активности, особенности женского организма). Основные формы и организация самостоятельных занятий, их планирование. Психофизическая рекреация в периоды экзаменационных сессий.	2/58		
	4 семестр			

4	Баскетбол. Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Основы врачебного контроля и самоконтроля. Оценка состояния здоровья. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, динамики физической подготовленности.	1/110		
5 семестр				
5	Плавание. Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Способы спасения утопающих. Оказание первой помощи на воде.	-/-		
6	Фитнес, аэробика. Здоровье и двигательная активность человека. Утренняя гимнастика. Гигиена физических упражнений. Влияние общей культуры студента на формирование здорового образа жизни (спортивного стиля) студента. Основные требования к организации здорового образа жизни. Степени здоровья человека. Оптимальный объем двигательной активности молодых людей (18-25 лет).	1/-		
ИТОГО:		14/318		

5. Оценка результатов освоения учебной дисциплины

1-ый срок предоставления результатов текущего контроля	2-ый срок предоставления результатов текущего контроля	3-ый срок предоставления результатов текущего контроля	Итого:
0-28	0-32	0-40	0-100

№	Виды контрольных мероприятий текущего контроля для очной формы обучения	Баллы	№ недели
1	Работа на практических занятиях	0-18	1-6
2	Выполнение текущих контрольных нормативов	0-10	
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0-28	
3	Работа на практических занятиях	0-22	7-11
4	Выполнение текущих контрольных нормативов	0-10	
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0-32	
5	Работа на практических занятиях	0-27	12-17
6	Тестирование физической подготовленности	0-13	
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	0-40	
	ВСЕГО:	0-100	

Виды контрольных мероприятий в баллах
Заочная форма обучения

Таблица 9

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	Паспорт здоровья	0.....20
2	Самооценка физического развития и физической подготовленности	0.....20
3	Программируемый контроль и самооценка индивидуального уровня здоровья	0.....20
4	Индивидуальная программа коррекции морфофункциональных изменений	0.....20
5	Итоговый контроль	0.....20
	Всего	0.....100

6. Базы данных. Информационно-справочные и поисковые системы интернет ресурсы:

1. Единое окно доступа к ЭБС ТИУ [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.lib.tyuiu.ru>
2. web-каталог Библиотечно-издательского комплекса ТИУ [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.webirbis.tsogu.ru>
3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.e.lanbook.com>
5. Научная электронная библиотека e-library.ru [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.e-library.ru>
4. ЭБС Библиокомплектатор IPRbooks [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.bibliocomplectator.ru>
5. ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.biblio-online.ru>
6. Интернет-ресурсы:

- <http://www.gto-normy.ru>
- <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
- <http://tpfk.infosport.ru>
- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>
- http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set

7. Полнотекстовая база данных ТИУ [Электронный ресурс]: URL: <http://www.elib.tyuiu.ru>

7. Материально-технические условия реализации дисциплины

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

Дополнения и изменения
к рабочей учебной программе по дисциплине
«Прикладная физическая культура»

на 2021/ 2022 учебный год

1. Рабочая программа дисциплины актуальна.

В рабочую учебную программу вносятся следующие дополнения (изменения):

2. Перечень лицензионного программного обеспечения актуален.

3. База данных информационно-справочные системы и поисковые интернет ресурсы актуальны. Полнотекстовая база данных ТИУ [Электронный ресурс]: URL:- <http://www.elib.tyuiu.ru>

Дополнения и изменения внесла:

Профессор, д.б.н. _____ О.А. Драгич

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры ФВ

Протокол от «__» _____ 20__ г. №__

Заведующий кафедрой ФВ _____ В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Зав. выпускающей кафедрой _____ Р.Ю. Некрасов

«__» _____ 20__ г.