

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 20.05.2024 11:43:04  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d740081

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

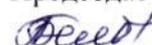
Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель КСН

 М.Л. Белоножко

« 30 » 08 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины:

**Прикладная физическая культура**

направление подготовки:

**27.03.03 «Системный анализ и управление»**

направленность(профиль):

**Системный анализ и управление социальными и экономическими процессами**

форма обучения:

**очная**

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 27.05.2021г. и требованиями ОПОП по направлению подготовки 27.03.03 «Системный анализ и управление», направленность «Системный анализ и управление социальными и экономическими процессами» к результатам освоения дисциплины «Прикладная физическая культура».

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол № 11 от «28» июня 2021 г.

Заведующий кафедрой  
Физического воспитания

  
\_\_\_\_\_ В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой  
« 30 » 08 2021 г.



\_\_\_\_\_ М.Л. Белоношко

Рабочую программу разработал:

Захарова А.В. старший преподаватель

  
\_\_\_\_\_

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, развития физических качеств, двигательных умений и навыков, и способности, направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- создания базы для специальной физической подготовленности к конкретному виду деятельности, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знание:

- основ физической культуры и здорового образа жизни;

- роли прикладной физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- системности научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности.

умения:

- планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;
- проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля.

владение:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического самосовершенствования.

Содержание дисциплины служит основой для освоения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности».

### 3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенций (ИДК)	Результаты обучения по дисциплине
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> УК-7. 3.7.1. Нормы здорового образа жизни	УК-7. 3.7.1. <b>Знает:</b> формы контроля за состоянием при эффективных занятиях и правильном питании, способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
	<b>Уметь:</b> УК-7. У.7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	УК-7. У.7.1. <b>Умеет:</b> использовать физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей
	<b>Владеть:</b> УК-7. В.7.1. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	УК-7. В.7.1. <b>Владеет:</b> средствами физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека, методиками повышения и совершенствование физических качеств

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
очная	1/2	-	68	-	-	зачет
очная	2/3	-	68	-	-	зачет
очная	2/4	-	64	-	-	зачет
очная	3/5	-	64	-	12	зачет
очная	3/6	-	46	-	6	зачет

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

##### 2 семестр

Таблица 5.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	20	-	-	20	УК - 7	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Легкая атлетика	-	14	-	-	14		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Фитнес и Аэробика	-	9	-	-	9		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на гибкость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
4	4	Тяжелая атлетика	-	9	-	-	9		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на силу
5	5	Плавание	-	8	-	-	8		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)

6	6	Лыжные гонки	-	8	-	-	8		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость
7	Зачет		-	-	-	-	-		Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	68	-	-	68	X	X

### 3 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	19	-	-	19	УК - 7	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Легкая атлетика	-	14	-	-	14		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Фитнес и Аэробика	-	11	-	-	11		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на гибкость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
4	4	Тяжелая атлетика	-	10	-	-	10		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на силу
5	5	Плавание	-	7	-	-	7		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
6	6	Лыжные гонки	-	7	-	-	7		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость
7	Зачет		-	-	-	-	-		Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	68	-	-	68	X	X

### 4 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	16	-	-	16	УК - 7	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Легкая атлетика	-	12	-	-	12		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Фитнес и Аэробика	-	10	-	-	10		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на гибкость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
4	4	Тяжелая атлетика	-	10	-	-	10		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на силу
5	5	Плавание	-	8	-	-	10		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
6	6	Лыжные гонки	-	8	-	-	10		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость
7	Зачет		-	-	-	-	-		Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	64	-	-	64	X	X

### 5 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	14	-	-	14	УК - 7	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Легкая атлетика	-	12	-	-	12		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Фитнес и Аэробика	-	11	-	-	11		Практические занятия (сдача текущих нормативов)

									Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на гибкость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
4	4	Тяжелая атлетика	-	11	-	-	11		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на силу
5	5	Плавание	-	8	-	6	14		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
6	6	Лыжные гонки	-	8	-	6	14		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость
7	Зачет		-	-	-	-	-		Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	64	-	12	76	X	X

### 6 семестр

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	9	-	-	9	УК - 7	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Легкая атлетика	-	9	-	-	9		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Фитнес, Аэробика	-	8	-	-	8		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на гибкость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
4	4	Тяжелая атлетика	-	8	-	-	8		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на силу
5	5	Плавание	-	6	-	3	8		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
6	6	Лыжные гонки	-	6	-	3	8		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость

7	Зачет	-	-	-	-	-	Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:		-	46	-	6	52	X

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

## 5.2. Содержание дисциплины.

### 5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

#### **Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

**Вводная часть.** Основные термины и понятия (производственная физкультура, комплексы для работников разных профессий, производственная физкультура в учебное и внеучебное время. Профессиональная физическая подготовка для студентов, обучающихся в (строители, экономисты, проектировщики, менеджеры, дорожники, архитекторы). Личная и социально-экономическая значимость психофизической подготовки человека к трудовой деятельности. Роль и место прикладной физической культуры в системе физического воспитания студентов. Комплексы гигиенической гимнастики для работников разных профессий.

#### **Раздел 2. Легкая атлетика.**

Ценности физической культуры и их применение в аспекте развития личности. Физическая культура в системе высшего профессионального образования, основные положения организации физического воспитания в вузе. Олимпийские игры, другие крупные международные состязания – важный фактор мирового сотрудничества.

**Раздел 3. Фитнес, аэробика.** Здоровье и двигательная активность человека. Утренняя гимнастика. Гигиена физических упражнений. Влияние общей культуры студента на формирование здорового образа жизни (спортивного стиля) студента. Основные требования к организации здорового образа жизни. Степени здоровья человека. Оптимальный объем двигательной активности молодых людей (18-25 лет).

#### **Раздел 4. Тяжелая атлетика.**

Методика силовой тренировки, развитие силу, общее укрепление опорно-двигательного аппарата, повышению функциональных возможностей вегетативных систем. Один из основных жизненно важных навыков — отрыв тяжести от пола. Способность снять стресс, ликвидировать депрессивное состояние, повысить настроение, помочь переключиться на другую волну после напряжённого рабочего дня.

#### **Раздел 5. Плавание.**

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, нормограмма). Совершенствование двигательных способностей. Формировать потребность в сохранение физического, психического здоровья, работоспособности на протяжении всей жизни. Способы спасения утопающих. Оказание первой помощи на воде.

#### **Раздел 6. Лыжные гонки.**

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

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

#### **Лекционные занятия**

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

#### **Практические занятия**

## 2 семестр

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	6	Координация движения рук и точность линейного глазомера
2		4	Точность мышечно-суставного чувства
3		4	Сила и подвижность нервных процессов
4		6	Общая выносливость
5	2	4	Бег на короткие дистанции – скоростное качество
6		6	Отжимания от пола – силовое качество
7		4	Подтягивания – силовое качество
8	3	5	Техническая подготовка
9		4	Общеспортивная подготовка
10	4	5	Техническая подготовка
11		4	Развитие выносливости
12	5	4	Техническая подготовка
13		4	Общеспортивная подготовка
14	6	4	Основы техники и методика обучения передвижения
15		4	Общеспортивная подготовка
Итого:		68	X

## 3 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	5	Общая выносливость
2		4	Мышечная сила
3		4	Координация движения рук и точность линейного глазомера
4		6	Статическая выносливость мышц
5	2	4	Бег на короткие дистанции – скоростное качество
6		4	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
7		3	Подтягивания – силовое качество
8	3	3	Отжимания от пола – силовое качество
9		6	Техническая подготовка
10	4	5	Двигательно-координационная подготовка
11		5	Подготовительные рывковые упражнения
12	5	5	Подготовительные толчковые упражнения
13		4	Обучение технике плавания кролем на груди
14		3	Обучение технике плавания кролем на спине
15	6	4	Методика передвижения. Торможение
16		3	Общеспортивная подготовка
Итого:		68	X

## 4 семестр

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

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

### 5 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		Очная форма обучения		
1	1	5	Точность мышечно-суставного чувства	
3		5	Точность мышечных усилий	
4		4	Сила и подвижность нервных процессов	
5	2	6	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество	
6		6	Отжимания от пола – силовое качество	
8	3	6	Построение танцевальных композиций	
9		5	Инструкторская и судейская практика	
10	4	6	Мышечная сила	
11		5	Силовые упражнения в парах	
12	5	4	Обучение техники плавания кролем на спине	
13		4	Обучение техники плавания способом «Брасс»	
14	6	4	Способы спусков, подъемов	
15		4	Коньковый ход	
Итого:		64	X	

### 6 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		Очная форма обучения		
1	1	5	Сила и подвижность нервных процессов	
3		4	Точность мышечных усилий	
4	2	4	Отжимания от пола – силовое качество	
6		5	Подтягивания – силовое качество	
7	3	4	Двигательно-координационная подготовка	
8		4	Построение танцевальных композиций	
9	4	4	Общая выносливость	
10		4	Мышечная сила	
11	5	3	Обучение техники плавания способом «Брасс»	
12		3	Общефизическая подготовка	
13	6	3	Коньковый ход	
14		3	Общефизическая подготовка	
Итого:		46	X	

### 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
		Очная форма обучения		
1	5	6	Техника стартов и поворотов в плавании	Изучение теоретического материала по разделу
2		3	Правила поведения на воде, оказание первой помощи	
3	6	5	Коньковый ход передвижения	
4		4	Способы спусков, подъемов, торможения	
Итого:		18	Х	

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: работа в малых группах (практические занятия).

### 6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

### 7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

### 8. Оценка результатов освоения дисциплины

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

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	10
2	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	5
3	Составление комплекса на гибкость (стретчинг)	5
ИТОГО за первую текущую аттестацию:		0 – 20
2 текущая аттестация		
4	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	10
5	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	10
6	Составление комплекса на силу	5
7	Составление комплекса на выносливость	5
ИТОГО за вторую текущую аттестацию:		0 – 30
3 текущая аттестация		

8	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	30
9	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	10
10	Участие в спортивно – массовых мероприятиях (ГТО)	10
ИТОГО за третью текущую аттестацию:		0 – 50
<b>Всего:</b>		<b>0 – 100</b>

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Единое окно доступа к ЭБС ТИУ [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.lib.tyuiu.ru>
2. Web-каталог Библиотечно-издательского комплекса ТИУ [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.webirbis.tsogu.ru>

3. Интернет-ресурсы:

- <http://www.gto-normy.ru>
- <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
- <http://tpfk.infosport.ru>
- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>
- [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set)

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

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

- Microsoft Office Professional Plus;
- Windows 7.

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

Наименование	Кол-во	Назначение
<b>I. Перечень оборудования для практических занятий</b>		
<b>Спортивный зал волейбольный №2</b>		
Волейбольные мячи	30	Для игры в волейбол
Сетка волейбольная	1	
Стойки волейбольные	2	
Антенна волейбольная	1	
Вышка судейская	2	

Стенка гимнастическая	17	Для выполнения упражнений возле стенки
Скамья гимнастическая	4	Для выполнения упражнений на скамье
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
<b>Спортивный зал баскетбольный №1</b>		
Баскетбольные мячи	30	Для игры в баскетбол
Ферма баскетбольная	2	
Корзина баскетбольная	4	
Трибуны	4	Для наблюдения за игрой
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
<b>Плавательный бассейн</b>		
Ванна	1	Для проведения учебных занятий
Доска для плавания	25	Для обучения плаванию, выполнения специальных упражнений.
Раздевалки	2	Для переодевания
Санитарные комнаты	2	Для приема санитарно-гигиенических процедур до и после занятий
Душевые комнаты	6	
<b>III. Лицензионное программное обеспечение</b>		
Microsoft Office Professional Plus; Windows 7.		
<b>IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.</b>		
Санитарные комнаты	5	Для приема санитарно-гигиенических процедур после занятий
Душевые комнаты	4	
Раздевалки	4	Для переодевания

## 11. Методические указания по организации СРС

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

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

Задания на выполнение типовых расчетов на практических занятиях обучающиеся получают индивидуально. Порядок выполнения типовых заданий изложены в следующих методических указаниях:

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие для подготовки к практическим занятиям для студентов инженерно-технических ВУЗов.
2. Методические указания по подготовке к сдаче норм ГТО.
3. Методические указания для подготовки к практическим занятиям по баскетболу.

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

Дисциплина: **Прикладная физическая культура**

Код, направление подготовки: **27.03.03 Системный анализ и управление**

Направленность (профиль): **Системный анализ и управление социальными и экономическими процессами**

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> УК-7. 3.7.1. Нормы здорового образа жизни	УК-7. 3.7.1. <b>Знает:</b> формы контроля за состоянием при эффективных занятиях и правильном питании, способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Не знает формы контроля за состоянием при эффективных занятиях и правильном питании, способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Демонстрирует знание по формам контроля за состоянием при эффективных занятиях и правильном питании, способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Демонстрирует достаточные знание по формам контроля за состоянием при эффективных занятиях и правильном питании, способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Демонстрирует исчерпывающие знание по формам контроля за состоянием при эффективных занятиях и правильном питании, способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
	<b>Уметь:</b> УК-7. У.7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	УК-7. У.7.1. <b>Умеет:</b> использовать физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей	Не умеет использовать физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей	Умеет использовать физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей, допуская значительные ошибки	Умеет использовать физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей, допуская незначительные ошибки	В совершенстве использовать физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей
	<b>Владеть:</b> УК-7. В.7.1. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом	УК-7. В.7.1. <b>Владеет:</b> средствами физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации	Не владеет средствами физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека, методиками	Владеет средствами физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека, методиками	Хорошо владеет средствами физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека,	В совершенстве средствами физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека,

	внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	человека, методиками повышение и совершенствование физических качеств	повышение и совершенствование физических качеств	повышение и совершенствование физических качеств	методиками повышение и совершенствование физических качеств	методиками повышение и совершенствование физических качеств
--	--	---	--	--	---	---

**КАРТА**  
**обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой**

Дисциплина: **Прикладная физическая культура**

Код, направление подготовки: **27.03.03 Системный анализ и управление**

Направленность (профиль): **Системный анализ и управление социальными и экономическими процессами**

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>	ЭР*	25	100	+
2	Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 191 с. - (Высшее образование). - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/454169">https://urait.ru/bcode/454169</a>	ЭР*	25	100	+
3	Наймушина, Алла Геннадьевна. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2017. - 76 с. : рис., табл. - Электронная библиотека ТИУ	7+ЭР*	25	100	+
4	Михайлов, Николай Георгиевич. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 138 с. - (Высшее образование). - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/453628">https://urait.ru/bcode/453628</a>	ЭР*	25	100	+
5	Биохимия человека : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. - М : Издательство Юрайт, 2018. - 151 с. - (Университеты России). - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/414209">https://urait.ru/bcode/414209</a>	ЭР*	25	100	+

ЭР\* – электронный ресурс для автор. пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>

Заведующий кафедрой СШ В.Я.Субботин

Директор БИК Сотникова Д. Х. Каюкова

Сотникова БИК Мельникова Д. Х. Каюкова

