

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:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

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. Белоножко

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 | Знать: УК-7. 3.7.1. Нормы здорового образа жизни | УК-7. 3.7.1. Знает: формы контроля за состоянием при эффективных занятиях и правильном питании, способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности |
| | Уметь: 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. Умеет: использовать физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей |
| | Владеть: 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. Владеет: 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 | Общefизическая подготовка |
| 10 | 4 | 5 | Техническая подготовка |
| 11 | | 4 | Развитие выносливости |
| 12 | 5 | 4 | Техническая подготовка |
| 13 | | 4 | Общefизическая подготовка |
| 14 | 6 | 4 | Основы техники и методика обучения передвижения |
| 15 | | 4 | Общefизическая 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 техники плавания кролем на груди |
| 14 | | 3 | Обучение техники плавания кролем на спине |
| 15 | 6 | 4 | Методика передвижения. Торможение |
| 16 | | 3 | Общefизическая 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 |
| Всего: | | 0 – 100 |

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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
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 |
|--|--------|---------------------|
| 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 | |
| III. Лицензионное программное обеспечение | | |
| Microsoft Office Professional Plus; Windows 7. | | |
| IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр. | | |
| Санитарные комнаты | 5 | Для приема санитарно-гигиенических процедур после занятий |
| Душевые комнаты | 4 | |
| Раздевалки | 4 | Для переодевания |

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

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

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 | Знать: УК-7. 3.7.1. Нормы здорового образа жизни | УК-7. 3.7.1. Знает: 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 |
| | Уметь: 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. Умеет: 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 |
| | Владеть: УК-7. В.7.1. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом | УК-7. В.7.1. Владеет: 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: https://urait.ru/bcode/449973 | 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: https://urait.ru/bcode/454169 | 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: https://urait.ru/bcode/453628 | 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: https://urait.ru/bcode/414209 | ЭР* | 25 | 100 | + |

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

Заведующий кафедрой _____ *С.И.* В.Я.Субботин

Директор БИК _____ Д. Х. Каюкова

Сотникова БИК *М.И. Семенов*

