

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 03.05.2024 15:44:27
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт транспорта

УТВЕРЖДАЮ:
Председатель КСН
Н.С.Захаров
«31» 28 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина	Прикладная физическая культура
Направление	23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов
Профиль и оборудования	Сервис транспортных и транспортно-технологических машин (нефтегазодобыча)
Программа	Прикладной бакалавриат
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная (4 года), заочная (5лет)
Курс	1-3
Семестр	2-6


Аудиторные занятия 308/10 часов, в т.ч.:
Лекции – не предусмотрено
Практические занятия – 308 /10 часов
Лабораторные занятия – не предусмотрено
Самостоятельная работа – 20/314 часов в т.ч.:
Курсовая работа (проект) – не предусмотрено
Расчётно-графические работы – не предусмотрены
Занятия в интерактивной форме – 57 часов
Вид промежуточной аттестации:
Зачет – 2-6 семестры/3-семестр
Общая трудоемкость 328 часов

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов (уровень бакалавра) утверждённого приказом Минобрнауки России от «14» декабря 2015 № 1470.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания

Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

Заведующий кафедрой физического воспитания

Профессор, к.п.н. _____  В.Я. Субботин


СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

Выпускающей кафедрой _____  Н.С.Захаров

«31» авг 2020 г.

Рабочую программу разработали:

О.А. Драгич, профессор кфв, д.б.н. _____ 

М.В.Ожиганова, ст.преподаватель кфв _____ 

1. Цели 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.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Данная дисциплина относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту Б.1 В.13.02 вариативной части учебного плана, по направлению 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», профиль «Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования (нефтегазодобыча)» (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 /индекс компетенции	Содержание компетенции или ее части	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	Состав, структуру, социальные функции, средства фк и спорта как социокультурных явлений в современном обществе, их роль в подготовке жизнедеятельности и в быстро меняющихся экономических условиях	Правильно использовать средства физической культуры для развития физических качеств, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности	Техникой специальной физической подготовки при формировании физических качеств
		Строение организма человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системы	Использовать физические упражнения для восстановления функциональных резервов организма	Методикой составления комплекса специальных физических упражнений

		Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека, значение влияния двигательной активности на адаптационные возможности человека и устойчивость к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.	Дозировать физическую нагрузку при организации самостоятельных занятий физической культурой	Основами самоконтроля за состоянием основных параметров функционирования
		Основы организации и функционирования массового спорта и спорта высших достижений, их цели и задачи		
		Особенности спортивных соревнований как средств и методов общей и специальной физической подготовки студентов	Составлять оптимальный двигательный режим учебной и трудовой недели	Санитарно-гигиеническими навыками при организации самостоятельных занятий физической культурой и активного физкультурного досуга
		Факторы, влияющие на индивидуальный выбор студентов видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование)	Применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности и методы самоконтроля психофизического состояния в ходе осуществления рекреационной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности	Техникой выполнения контрольных упражнений для диагностики физического развития, уровня проявления двигательных координационных качеств и функциональной подготовленности
		Основы планирования, организации и управления самостоятельными занятиями физическими упражнениями различной направленности	Осуществлять выбор видов спорта или системы физических упражнений для физического самосовершенствования в соответствии со своими индивидуальными способностями и будущей профессиональной деятельностью.	Техникой избранного вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений с целью саморазвития и самосовершенствования жизненно важных и профессионально важных психофизических качеств, двигательных навыков и способностей

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, само страховка)
		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 техники плавания кролем на груди
		2	Обучение техники плавания кролем на спине
		3	Обучение техники плавания способом «Брасс»
		4	Обучение техники плавания способом «Баттерфляй»
		5	Техника стартов и поворотов в плавании
		6	Прикладное плавание
		7	Организаторские умения
6	ФИТНЕС и АЭРОБИКА	1	Техническая подготовка
		2	Общездоровья 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	Семи нары, час	СРС час	Всего, час	Из них в интерактивной форме
1	Легкая атлетика	-	54/2	-	-	4/55	58/57	10

2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	46/2	-	-	4/48	50/50	9
3	Волейбол	-	55/2	-	-	4/55	59/57	10
4	Баскетбол	-	55/2	-	-	4/54	59/56	10
5	Плавание	-	46/1	-	-	2/48	48/49	9
6	Фитнес, аэробика	-	52/1	-	-	2/54	54/55	9
Зачет		-					-/4	
Итого:		-	308/10	-	-	20/314	328/328	57

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
2 СЕМЕСТР					
1	Легкая атлетика		14/-	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
	1	Бег на короткие дистанции, спринтерский бег			
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка		12/-		
	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		8/-		
	1	Обучение техники плавания кролем на груди			
	2	Обучение техники плавания кролем на спине			
6	Фитнес, аэробика		10/-		
	1	Техническая подготовка			
	2	Общефизическая подготовка			
ИТОГО:			68/-		

3 СЕМЕСТР					
1	Легкая атлетика		14/2	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
	2	Бег на средние дистанции			
	3	Бег на длинные дистанции			
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка		12/2		
	3	Сила и подвижность нервных процессов			
	4	Статическая выносливость «позных» мышц			
3	Волейбол		10/2		
	3	Обучение техники подачи и приема мяча с подачи			
	4	Обучение технике нападающего удара			
4	Баскетбол		10/2		
	2	Техника ведения, ловли и передачи мяча.			
	3	Техника овладения мячом. Техника бросков			
5	Плавание		8/1		
	3	Обучение техники плавания способом «Брасс»			

	5	Техника стартов и поворотов в плавании		
6	Фитнес и аэробика		10/1	
	1	Техническая подготовка		
	4	Построение танцевальных композиций		
ИТОГО:			64/10	

4 СЕМЕСТР					
1	Легкая атлетика		10/-	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
	1	Бег на короткие дистанции, спринтерский бег			
	4	Эстафетный бег			
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка		8/-		
	5	Выносливость			
	6	Статическая выносливость мышц			
3	Волейбол		12/-		
	5	Обучение техники блокирования (<i>одиночного, группового</i>)			
	7	Специальная физическая и двигательльно-координационная подготовка			
	8	Тактическая и интегральная подготовка			
4	Баскетбол		12/-		
	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	Общефизическая подготовка			
	4	Построение танцевальных композиций			
ИТОГО:			64/-		

5 СЕМЕСТР					
1	Легкая атлетика		10/-	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		12/-		
	5	Обучение техники блокирования (<i>одиночного, группового</i>)			
	6	Обучение технике защитных действий (страховка, само страховка)			
4	Баскетбол		12/-		
	1	Стойка баскетболиста. Техника передвижений			
	5	Инструкторская и судейская практика			
5	Плавание		10/-		
	5	Техника стартов и поворотов в плавании			
	6	Прикладное плавание			
6	Фитнес, аэробика		12/-		
	2	Общефизическая подготовка			
	3	Инструкторская и судейская практика			
ИТОГО:			64/-		

6 СЕМЕСТР					
1	Легкая атлетика		6/-		
	3	Бег на длинные дистанции			
	6	Инструкторская и судейская практика			

2	Профессионально-прикладная физическая подготовка		6/-	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах
	2	Точность мышечно-суставного чувства			
	6	Статическая выносливость мышц			
3	Волейбол		9/-		
	6	Обучение технике защитных действий (страховка, самостраховка)			
	9	Инструкторская и судейская практика			
4	Баскетбол		9/-		
	3	Техника овладения мячом. Техника бросков			
	5	Инструкторская и судейская практика			
5	Плавание		10/-		
	5	Техника стартов и поворотов в плавании			
	6	Прикладное плавание			
6	Фитнес, аэробика		8/-		
	2	Общеспортивная подготовка			
	3	Инструкторская и судейская практика			
ИТОГО:			48/-		
ВСЕГО:			308/10		

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
	6 семестр/3 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 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.	4/55		
	6 семестр/3 семестр			
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Основные термины и понятия (производственная физкультура, комплексы для работников разных профессий, производственная физкультура в учебное и вне учебное 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.	4/48	Тестирование физической подготовленности Реферат	ОК-8
	6 семестр/3 семестр			
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.	4/55		
	6 семестр/3 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.	4/54	Тестирование физической подготовленности Реферат	ОК-8
6 семестр/3 семестр				
5	Плавание. Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Способы спасения утопающих. Оказание первой помощи на воде.	2/48		
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).	2/54		
ИТОГО:		20/314		

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:
0-30	0-30	0-40	0-100

№	Виды контрольных мероприятий текущего контроля Для очной (заочной) формы обучения	Баллы	№ недели
1	Работа на практических занятиях	0-20	1-6
2	Выполнение текущих контрольных нормативов	0-10	
ИТОГО за первую текущую аттестацию		0-30	
3	Работа на практических занятиях	0-20	7-11
4	Выполнение текущих контрольных нормативов	0-10	
ИТОГО за вторую текущую аттестацию		0-30	
5	Работа на практических занятиях	0-30	12-17
6	Тестирование физической подготовленности	0-10	
ИТОГО за третью текущую аттестацию		0-40	
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

«Прикладная физическая культура»
На 2020/ 2021 учебный год

1. Рабочая программа дисциплины актуальна.

В рабочую учебную программу вносятся следующие дополнения (изменения):

2. Обновлен список литературы

3. Перечень лицензионного программного обеспечения актуален.

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

1. На титульном листе слова «Министерство образования и науки Российской Федерации» заменить словами «Министерство науки и высшего образования Российской Федерации». Министерство учреждено 15 мая 2018 года в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации № 682.

Дополнения и изменения внесла:

Профессор, д.б.н. _____ О.А. Драгич

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании Кафедры физического воспитания

Протокол от «__» _____ 20__ г. № __

Заведующий кафедрой физического воспитания _____ В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Зав. выпускающей кафедрой _____ Н.С.Захаров

«__» _____ 20__ г.