


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 25.04.2024 17:06:33
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТОМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель
Экспертной комиссии
 С.И. Хромина

«26» 04 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Прикладная физическая культура


направление подготовки: 28.03.03 Наноматериалы

направленность (профиль): Наноматериалы


форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП по направлению подготовки 28.03.03 Наноматериалы, направленность (профиль) Наноматериалы к результатам освоения дисциплины «Прикладная физическая культура».


Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры физического воспитания
Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.

Заведующий кафедрой  В.Я. Субботин

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры физической культуры и спорта
Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.

Заведующий кафедрой  С.И. Хромина


СОГЛАСОВАНО:

И.о. заведующего выпускающей кафедрой  Н.М. Хлынова

«30» 08 2021 г.

Рабочую программу разработал:

С.И. Хромина, доцент, к.б.н. доцент



1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины «Прикладная физическая культура» является формирование у обучающихся физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, повышение функциональной устойчивости и адаптивных ресурсов организма к неблагоприятным условиям труда.

Задачи дисциплины:

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня физического развития, с установкой на формирование собственного здоровья средствами физической культуры;
- воспитать профессионально-прикладные двигательные умения и навыки;
- воспитать физические качества, обеспечивающие повышение функциональных резервов организма, способствующих сохранению и укреплению здоровья;
- формировать базовые знания психофизиологических основ мышечной деятельности и двигательной активности;
- формировать навык самостоятельной организации физкультурно-спортивных форм отдыха в профессиональной и бытовой среде;
- повышать функциональную устойчивость и адаптивные ресурсы организма к неблагоприятным условиям труда.

Направление воспитательной деятельности:

Пропаганда здорового образа жизни, жизни без наркотиков, алкоголя и курения;

Формирование духовно-нравственных ценностей и гражданской культуры молодежи.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту части формируемой участниками образовательных отношений учебной программы.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знать:

- основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений;
- средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности;
- особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса.

Уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни;
- оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку;
- осуществлять подбор физических упражнений для разминки и комплекса утренней гимнастики;
- осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышению ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды;

- использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях.

Владеть:

- современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности;
- техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием;
- техникой выполнения специальных упражнений, комплексов;
- техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий;
- техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии.

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества.	Знать: 31 основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего стиля жизни
		Уметь: У1 использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего стиля жизни
		Владеть: В1 современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Знать: 32 знать индивидуальные физиологические особенности организма, ресурсный потенциал здоровья, адаптивные физкультурно-спортивные формы занятий
		Уметь: У2 осуществлять подбор физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга
		Владеть: В2 владеть техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности

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	-	-	Зачёт
Очная	2/3	-	68	-	-	Зачёт
Очная	2/4	-	64	-	-	Зачёт
Очная	3/5	-	68	-	2	Зачёт
Очная	3/6	-	52	-	6	Зачёт
ИТОГО	-	-	320	-	8	Зачёт

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

2 семестр

Таблица 5.1

№ п/п	Структура дисциплины/модуля		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Лёгкая атлетика	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
4	4	Плавание	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
5	5	Фитнес и аэробика	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
6	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
7	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
Итого:			-	68	-	-	68		

3 семестр

Таблица 5.2

№ п/п	Структура дисциплины/модуля		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Лёгкая атлетика	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической

									подготовленно сти
4	4	Плавание	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленно сти
5	5	Фитнес и аэробика	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленно сти
6	6	Профессионально- прикладная физическая подготовка	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленно сти
7	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленно сти
Итого:			-	68	-	-	68		

4 семестр

Таблица 5.3

№ п/п	Структура дисциплины/модуля		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Лёгкая атлетика	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленно сти
2	2	Волейбол	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленно сти
3	3	Баскетбол	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленно сти
4	4	Плавание	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленно сти
5	5	Фитнес и аэробика	-	10	-	-	10	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленно сти
6	6	Профессионально- прикладная физическая подготовка	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленно сти
7	Зачет		-	-	-	-	-	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленно сти
Итого:			-	64	-	-	64		

5 семестр

Таблица 5.4

№ п/п	Структура дисциплины/модуля		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Лёгкая атлетика	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
4	4	Плавание	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
5	5	Фитнес и аэробика	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
6	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
7	Зачет		-	-	-	2	2	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
Итого:			-	68	-	2	70		

6 семестр

Таблица 5.5

№ п/п	Структура дисциплины/модуля		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Лёгкая атлетика	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
4	4	Плавание	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности

									сти
5	5	Фитнес и аэробика	-	8	-	-	8	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
6	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	12	-	-	12	УК-7.1. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
7	Зачет		-	-	-	6	6		подгот. к зачету
Итого:			-	52	-	6	58		

- 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. Лёгкая атлетика

Тема 1.1 Совершенствование техники бега

Тема 1.2 Совершенствование техники низкого старта

Тема 1.3 Совершенствование техники высокого старта

Тема 1.4 Совершенствование техники поворота в беге

Тема 1.5 Совершенствование техники финиширования

Тема 1.6 Совершенствование техники прыжка в длину, с места

Тема 1.7 Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях

Тема 1.8 Нормативы ВФСК ГТО

Тема 1.9 История развития Олимпийских игр

Тема 1.10 Значение физической культуры и спорта в образовании населения и социально – экономическом развитии Российской Федерации

Раздел 2. Волейбол

Тема 2.1 Совершенствование стоек и перемещений в волейболе

Тема 2.2 Совершенствование техники передачи волейбольного мяча

Тема 2.3 Совершенствование техники подачи волейбольного мяча

Тема 2.4 Совершенствование техники игры в волейбол

Тема 2.5 Техника нападающего удара

Тема 2.6 Специальная физическая и двигательльно-координационная подготовка

Тема 2.7 Развитие основных физических качеств волейболистов

Тема 2.8 Организация, правила проведения соревнований по волейболу

Тема 2.9 Техника безопасности на занятиях волейболом

Тема 2.10 Тактическая и интегральная подготовка

Тема 2.11 Инструкторская и судейская практика в волейболе

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.1 Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча

Тема 3.2 Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча

Тема 3.3 Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча

Тема 3.3 Совершенствование техники бросков в баскетболе

Тема 3.4 Совершенствование техники игры в баскетбол

Тема 3.5 Техника безопасности в баскетболе

Тема 3.6 Развитие основных физических качеств баскетболистов

Тема 3.7 Точность мышечно-суставного чувства

Раздел 4. Плавание

Тема 4.1 Техника плавания «Кроль на груди»

Тема 4.2 Техника плавания «Кроль на спине»

Тема 4.3 Техника плавания «Брасс»

Тема 4.4 Техника стартов и поворотов в плавании

Тема 4.5 Техника прикладного плавания

Тема 4.6 Оказание первой помощи утопающему

Тема 4.7 Прикладное плавание, его значение

Тема 4.8 Формы контроля, используемые в плавании

Тема 4.9 Нормы физической подготовленности в плавании.

Раздел 5. Фитнес-аэробика

Тема 5.1 Техника танцевальных движений

Тема 5.2 Техника танцевальных движений в различных стилях и направления

Тема 5.3 Техника спортивной аэробики

Тема 5.4 Техника прыжковых упражнений

Тема 5.5 Формы, стили фитнес программ

Тема 5.6 Медитативные практики, значение, формы

Тема 5.7 Дыхательная гимнастика

Тема 5.8 Йога

Тема 5.9 Пилатес

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 6.1 Совершенствование техника отжиманий от пола

Тема 6.2 Совершенствование техники наклона

Тема 6.3 Совершенствование техника подтягивания на высокой перекладине

Тема 6.4 Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине

Тема 6.5 Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед

Тема 6.6 Сила и подвижность нервных процессов

Тема 6.7 Статическая выносливость «позных» мышц

Тема 6.8 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Тема 6.9 Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания обучающихся в ТИУ

Тема 6.10 Социально-биологические основы физической культуры

Тема 6.11 Методические принципы физического воспитания

Тема 6.12 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 6.13 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Тема 6.14 Спортивные сооружения для занятий физической культурой и спортом

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
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	4	-	-	Совершенствование техники бега

		1	-	-	Совершенствование техники низкого старта
		1	-	-	Совершенствование техники высокого старта
		1	-	-	Совершенствование техники поворота в беге
		1	-	-	Совершенствование техники финиширования
		4	-	-	Совершенствование техники прыжка в длину, с места
2	2	2	-	-	Совершенствование стоек и перемещений в волейболе
		2	-	-	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
		4	-	-	Совершенствование техники подачи волейбольного мяча
		4	-	-	Совершенствование техники игры в волейбол
3	3	2	-	-	Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	-	-	Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча
		2	-	-	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча
		3	-	-	Совершенствование техники бросков в баскетболе
		3	--	--	Совершенствование техники игры в баскетбол
4	4	6	-	-	Техника плавания «Кроль на груди»
		6	-	-	Техника плавания «Кроль на спине»
5	5	6	-	-	Техника танцевальных движений
		6	-	-	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
6	6	1	-	-	Совершенствование техника отжиманий от пола
		1	-	-	Совершенствование техники наклона
		2	-	-	Совершенствование техники подтягивания на высокой перекладине
		2	-	-	Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине
		2	-	-	Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед
Итого во 2 семестре:		68	-	-	

3 семестр

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	4	-	-	Совершенствование техники бега
		1	-	-	Совершенствование техники низкого старта
		1	-	-	Совершенствование техники высокого старта
		1	-	-	Совершенствование техники поворота в беге
		1	-	-	Совершенствование техники финиширования
		4	-	-	Совершенствование техники прыжка в длину, с места
2	2	1	-	-	Совершенствование стоек и перемещений в волейболе
		3	-	-	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
		4	-	-	Совершенствование техники подачи волейбольного мяча
		4	-	-	Совершенствование техники игры в волейбол
3	3	1	-	-	Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	-	-	Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча
		2	-	-	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча

		4	-	-	Совершенствование техники бросков в баскетболе
		3	-	-	Совершенствование техники игры в баскетбол
4	4	5	-	-	Техника плавания «Брасс»
		5	-	-	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	-	-	Техника прикладного плавания
5	5	6	-	-	Техника спортивной аэробики
		3	-	-	Техника прыжковых упражнений
		3	-	-	Формы, стили фитнес программ
6	6	1	-	-	Совершенствование техника отжиманий от пола
		1	-	-	Совершенствование техники наклона
		2	-	-	Совершенствование техника подтягивания на высокой перекладине
		2	-	-	Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине
		2	-	-	Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед
Итого в 3 семестре:		68	-	-	

4 семестр

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	2	-	-	Совершенствование техники бега
		2	-	-	Совершенствование техники низкого старта
		2	-	-	Совершенствование техники высокого старта
		2	-	-	Совершенствование техники поворота в беге
		2	-	-	Совершенствование техники финиширования
		2	-	-	Совершенствование техники прыжка в длину, с места
2	2	3	-	-	Совершенствование стоек и перемещений в волейболе
		3	-	-	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
		3	-	-	Совершенствование техники подачи волейбольного мяча
		3	-	-	Совершенствование техники игры в волейбол
3	3	2	-	-	Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	-	-	Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча
		2	-	-	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча
		2	-	-	Совершенствование техники бросков в баскетболе
		4	-	-	Совершенствование техники игры в баскетбол
4	4	3	-	-	Техника плавания «Брасс»
		3	-	-	Техника плавания «Кроль на груди»
		4	-	-	Техника плавания «Кроль на спине»
5	5	3	-	-	Техника спортивной аэробики
		3	-	-	Техника танцевальных движений
		4	-	-	Техника танцевальных движений в различных стилях и направлениях
6	6	1	-	-	Совершенствование техника отжиманий от пола
		1	-	-	Совершенствование техники наклона
		2	-	-	Совершенствование техника подтягивания на высокой перекладине
		2	-	-	Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине

		2	-	-	Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед
Итого в 4 семестре:		64	-	-	

5 семестр

Таблица 5.2.4

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	8	-	-	Совершенствование техники бега
		1	-	-	Совершенствование техники поворота в беге
		1	-	-	Совершенствование техники финиширования
		2	-	-	Совершенствование техники прыжка в длину, с места
2	2	2	-	-	Совершенствование стоек и перемещений в волейболе
		2	-	-	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
		2	-	-	Совершенствование техники подачи волейбольного мяча
		6	-	-	Совершенствование техники игры в волейбол
3	3	2	-	-	Совершенствование техника отжиманий от пола
		2	-	-	Совершенствование техники наклона
		2	-	-	Совершенствование техника подтягивания на высокой перекладине
		2	-	-	Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине
		4	-	-	Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед
4	4	4	-	-	Техника плавания «Брасс»
		4	-	-	Техника плавания «Кроль на груди»
		4	-	-	Техника плавания «Кроль на спине»
5	5	4	-	-	Техника спортивной аэробики
		4	-	-	Техника танцевальных движений
		4	-	-	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
6	6	1	-	-	Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча
		1	-	-	Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча
		2	-	-	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча
		2	-	-	Совершенствование техники бросков в баскетболе
		2	-	-	Совершенствование техники игры в баскетбол
Итого в 5 семестре:		68	-	-	

6 семестр

Таблица 5.2.5

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	4	-	-	Совершенствование техники бега
		1	-	-	Совершенствование техники поворота в беге
		1	-	-	Совершенствование техники финиширования
		2	-	-	Совершенствование техники прыжка в длину, с места
2	2	1	-	-	Совершенствование стоек и перемещений в волейболе
		2	-	-	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
		2	-	-	Совершенствование техники подачи волейбольного мяча
		3	-	-	Совершенствование техники игры в волейбол

3	3	1	-	-	Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча
		1	-	-	Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча
		1	-	-	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча
		2	-	-	Совершенствование техники бросков в баскетболе
		3	-	--	Совершенствование техники игры в баскетбол
4	4	2	-	-	Техника плавания «Брасс»
		2	-	-	Техника плавания «Кроль на груди»
		4	-	-	Техника плавания «Кроль на спине»
5	5	4	-	-	Техника спортивной аэробики
		2	-	-	Техника танцевальных движений
		2	-	-	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
6	6	2	-	-	Совершенствование техника отжиманий от пола
		2	-	-	Совершенствование техники наклона
		2	-	-	Совершенствование техника подтягивания на высокой перекладине
		2	-	-	Совершенствование техника подтягивания на низкой перекладине
		4	-	-	Совершенствование техники сгибания туловища, при переходе из положения лежа, в сед
Итого в 6 семестре:		52	-	-	

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

Самостоятельная работа студента

5 семестр

Таблица 5.2.5

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СРС
		ОФО		
1	6	0,5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Изучение теорет. материала
2		0,5	Спортивные сооружения для занятий физической культурой и спортом	Подгот. к практ. занятиям.
3		1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Подготовка к зачету
4	Итого в 5 сем.:	2		

6 семестр

Таблица 5.2.6

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СРС
		ОФО		
1	6	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Изучение теорет. материала
2		2	Спортивные сооружения для занятий физической культурой и спортом	Подготовка к практ. занятиям.
3		2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Подготовка к зачету
4	Итого в 6 сем.:	6		

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровая и соревновательная;
- командная;
- личностно-ориентированная;
- практические занятия (работа в малых группах).

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 8.2

Таблица 8.2

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

- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>

- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО УГНТУ <http://bibl.rusoil.net>

- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО «Ухтинский государственный технический университет» <http://lib.ugtu.net/books>

- Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа» <http://www.studentlibrary.ru>

- Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>

- Электронно-библиотечная система «Издательство ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com>

- «Электронное издательство ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС www.urait.ru

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

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

-Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>

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

1. Microsoft Office Professional Plus;

2. Microsoft Windows;

3. Zoom.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	<p>Ворота для мини-футбола - 2 шт., Стол складной с сеткой Olympic- 4 шт., Мат гимнастический - 5 шт., Стойка бадминтонная - 2 шт., сетка бадминтонная- 1 шт., ракетки для бадминтона - 4 шт., воланы для бадминтона - 20 шт., Электронное табло для игровых видов спорта - 1 шт., Кольцо б/б- 2 шт., Шит баскетбольные- 2 шт., Стойка волейбольная - 2 шт., Стойки для игры в большой теннис- 2 шт., сетка для игры в большой теннис - 1 шт., Теннисный стол Kettler axosendoor - 1 шт., сетка теннисная Kettler- 1 шт., мячи для настольного тенниса - 40 шт., ракетки для настольного тенниса - 20 шт., Скамья гимнастическая - 8 шт., Мяч волейбол - 6 шт., Мяч баскетбол - 10 шт., мяч футбольный- 10 шт., Трибуны телескопические на 190 мест, Вышка судейская - 1 шт., Сеть заградительная - 6 шт., Сеть разделительная (для разделения игровых площадок)- 2 шт., Ракетки для большого тенниса - 2 шт., мячи для большого тенниса - 6 шт., скакалка гимнастическая - 24 шт., компьютер</p>	<p>Спортивный зал Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Локальная и корпоративная сеть.</p>
2	<p>Гантель металлическая разборная 18 кг ТИТАН - 3 шт., Гирия 24 кг- 12 шт., Гирия соревновательная: 32 кг - 3 шт., Гирия соревновательная 16 - 2 шт., Гирия соревновательная 24 кг - 2 шт., Гирия соревновательная 32 кг - 2 шт., Гантельный ряд хром на 10 пар RX sport (набор) - 1 шт., Гриф- 1 шт., Гриф прямой - 1 шт., Дельта -машина на свободных весах - 1 шт., Десятипозиционная станция - 1 шт., Жим от груди лежа, грузоблочный, комбинированный - 1 шт., Жим-гак машина - 1 шт., Рама для приседаний - 1 шт., Силовая станция - 1 шт., Скамья горизонтальная - 1 шт., Скамья для жима под углом вверх - 1 шт., Машина смита - 1 шт., Скамья для пресса. Бел-черн. - 1 шт., Скамья регулируемая- 1 шт., Пояс</p>	<p>Тренажерный зал Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Локальная и корпоративная сеть.</p>

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
	атлетический для отягощений bodysolid - 1 шт., Скамья Скотта - 1 шт., стойка под гантели - 1 шт., стойка под грифы - 1 шт., стойка под диски (блины) - 2 шт., Тренажер для пресса - 1 шт., Тренажер для привод-отвед. мышц бедра - 1 шт., Тренажер многофункциональный класса Люкс с одной стойкой для весов 4х позиций G6B - 1 шт., Фанерный мост - 6 шт., Шведская стенка - 2 шт., Штанга - 1 шт., Штанга с гнутым грифом Сталь - 1 шт., Штанга с обрезиненными блинами (Общий вес 240 кг) - 3 шт., Штанга, олимпийский гриф - 1 шт., компьютер	
3	Гантели 0,5 кг. - 6 шт., Гантели 1 кг. - 8 шт., Гантели сборные - 6 шт., Гимнастический коврик – 15 шт., Степ доска-платформа - 15 шт., фитбол - 10 шт., гимнастический ковер - 1 шт.	Зал аэробики и фитнеса Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации
4	-	Помещение для самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду: Учебная мебель: Учебные столы, стулья, доска аудиторная. Компьютер в комплекте – 5 шт.
5	-	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: Столы, стулья, шкафы, стеллаж

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой игровых видов спорта, приобретают знания в области методики обучения, получают практические навыки по формированию физических качеств. Для повышения эффективности оздоровительных методов работы, обучающиеся должны иметь спортивную форму. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебно-методических пособиях:

1. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по волейболу «Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / А.А. Пахомов., А.П. Ларионов., Т.А. Бубнова., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 95 с.;

2. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по баскетболу «Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / В.А. Рассамахин, О.В. Остяков, Н.В. Толстова, С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82 с.;

3. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по легкой атлетике «Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / Т.А. Парфёнова., С.А. Утусиков., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2012. – 84 с.;

4. Методические указания для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу «Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований» для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения / Ю.М. Минаков., В.Н. Ермаков., Д.Х. Тимшанова. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82 с.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся заключается в теоретической подготовке тем по разделам программы. Она направлена на ознакомление с особенностями организации и проведения самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, изучению правил техники безопасности, основ санитарно-гигиенических требований к занятиям, а также формам и методам самоконтроля за физическими нагрузками. К самостоятельным заданиям по дисциплине относится, выполнение, в свободное от учёбы время, различных форм физкультурно-спортивной деятельности и активного досуга, включая прохождение испытаний ВФСК ГТО, самостоятельное изучение литературы по здоровому образу жизни, использование методов контроля и самоконтроля за состоянием организма, при использовании физических нагрузок.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Прикладная физическая культура

Код, направление подготовки: 28.03.03 Наноматериалы

Направленность (профиль): Наноматериалы

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	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества.	Знать: З1 основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего стиля жизни	Не знает основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего поведения	Демонстрирует отдельные знания основ физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего поведения	Демонстрирует достаточные знания основ физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего поведения	Демонстрирует исчерпывающие знания основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего поведения
		Уметь: У1 использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего стиля жизни	Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения	Способен использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения	Умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения	В совершенстве умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения
		Владеть: В1 современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности	Не владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности	Владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности	Хорошо современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности	В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности

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-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Знать: З2 знать индивидуальные физиологические особенности организма, ресурсный потенциал здоровья, адаптивные физкультурно-спортивные формы занятий	Не знает индивидуальные физиологические особенности и ресурсные возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки	Демонстрирует не полные знания индивидуальных физиологических особенностей и ресурсных возможностей организма, адаптивные формы физической нагрузки	Демонстрирует достаточные знания индивидуальных физиологических особенностей и ресурсных возможностей организма, адаптивные формы физической нагрузки	В совершенстве знает индивидуальные физиологические особенности и ресурсные возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки	
		Уметь: У2 осуществлять подбор физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга	Не умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий	Умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий допуская ряд ошибок	Умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий допуская незначительные неточности	Умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий
		Владеть: В2 владеть техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности	Не владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной	Владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной допуская ряд ошибок	Уверенно владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной допуская незначительные ошибки	В совершенстве владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной

КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Прикладная физическая культура

Код, направление подготовки: 28.03.03 Наноматериалы

Направленность (профиль): Наноматериалы

№ 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. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPRBOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/84086.html	ЭР*	60	100	+
2	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/450258	ЭР*	60	100	+
3	Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/450185	ЭР*	60	100	+
4	Хромина С. И. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учебное пособие / С. И. Хромина, Н. Н. Малярчук; ТИУ. — Тюмень: ТИУ, 2018.	25+ ЭР*	60	100	+

	– 114 с. – Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.				
5	Бабина, А. А. Основы высшего профессионального образования: подготовка к ВФСК ГТО ("Готов к труду и обороне") : учебное пособие / А. А. Бабина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 136 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	7+ ЭР*	60	100	+
6	Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзюцьева ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	5+ ЭР*	60	100	+
7	Хромина С. И. Основы плавания : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Н. А. Батыршина, В. В. Горчицкий ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 94 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	5+ ЭР*	60	100	+
8	Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Р. Р. Батыршин, В. А. Рассамахин, О. В. Остяков ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 90 с. : ил. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	5+ ЭР*	60	100	+
9	Физическая культура : учебное пособие / П. Г. Смирнов, С. И. Хромина, М. Г. Шаргина [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 204 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	12+ ЭР*	60	100	+
10	Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. С. Кланюк, М. Н. Артамонова, М. Ю. Решонова ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 100 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	5+ ЭР*	60	100	+

11	Клюшникова, Е. А. Основы теории трезвости : электронный учебник / Е. А. Клюшникова ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Klyushnikova.rar . - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.	ЭР*	60	100	+
12	Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт : учебник для студентов инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 124 с. — Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	12+ ЭР*	60	100	+
13	Смирнова, И. А. Волейбол : электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Smirnova.rar . - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.	ЭР*	60	100	+
14	Физиологические принципы повышения работоспособности и адаптационных процессов в условиях ВУЗа : учебное пособие / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 182 с. - Текст : непосредственный.	15+ЭР*	60	100	-
15	Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу : по изучению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Драгич, Н. Н. Рябова, Е. А. Береснева, Р. Р. Тимканов ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2020/12/11/Dragich.rar . - Загл. с контейнера. - Текст : электронный.	ЭР*	60	100	+
16	Адаптивная физическая культура : методические рекомендации по практическим занятиям для	ЭР*	60	100	+

	обучающихся специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства» специализация «Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование» всех форм обучения / ТИУ ; сост. С. И. Хромина. - Тюмень : ТИУ, 2021. - 16 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.				
17	Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований : методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий по волейболу для обучающихся всех направлений подготовки очной формы обучения / ТИУ ; составитель: М. К. Саламатин [и др.]. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 60 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	ЭР*	60	100	+

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

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта  С.И. Хромина

«30» 08 2021 г.

Заведующий кафедрой физического воспитания  В.Я. Субботин

«30» 08 2021 г.



Элек. библиот. М.И. Райнберг