

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ключков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 10.04.2024 15:35:43
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d80585498c580140011

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«**ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**»

Институт транспорта

УТВЕРЖДАЮ:
Председатель КСН


Н.С. Захаров

«31» *августа* 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина	Прикладная физическая культура
направление	23.03.01 Технология транспортных процессов
профиль	Логистика и управление цепями поставок
квалификация	Бакалавр
программа	Прикладного бакалавриата
форма обучения	очная / заочная со сроком бучения 5 лет
Курс	1-3 / 2
Семестр	2-6 / 3

Аудиторные занятия 319/ 10 часов, в т.ч.:

- Лекции – не предусмотрены
- Практические занятия – 319 / 10 часов
- Лабораторные занятия – не предусмотрены

Самостоятельная работа – 9 / 318 часов, в т.ч.:

- Курсовая работа – не предусмотрена
- Расчётно-графические работы – не предусмотрены
- Контрольная работа – не предусмотрена

Вид промежуточной аттестации:

- Зачёт – 2-6 / 3 семестр
- Экзамен – не предусмотрен

Общая трудоемкость:


Часов – 328

Рабочая программа разработана в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки **23.03.01 Технология транспортных процессов** (квалификация «бакалавр»), утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «06» марта 2015 г. № 165.


Рабочая программа составлена на основании Примерной программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физвоспитания


Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

Заведующий кафедрой физвоспитания _____  В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы _____  Д.А. Чайников
«31» августа 2020 г.

Рабочую программу разработал:

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

М.В. Ожиганова, ст. преподаватель кфв _____ 

1. Цели и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины «**Прикладная физическая культура**» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

Задачи дисциплины определяются поставленной целью и состоят в следующем:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее 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;
- 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Данная дисциплина относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту вариативной части учебного плана, по направлению 23.03.01 «Технология транспортных процессов», профиль «логистика и управление цепями поставок» (прикладной бакалавриат). Приобретённые навыки могут быть применены при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 1

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	Назначение, функции и цель физической культуры в развитии гармонично развитой личности	Правильно использовать средства физической культуры для развития физических качеств, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности	Техникой специальной физической подготовки при формировании физических качеств
		Влияние физических упражнений на формирование и совершенствование функциональных резервов организма человека	Использовать физические упражнения для восстановления функциональных резервов организма	Методикой составления комплекса специальных физических упражнений

		Основы методологии применения физических упражнений при организации самостоятельных занятий	Дозировать физическую нагрузку при организации самостоятельных занятий физической культурой	Основами самоконтроля за состоянием основных параметров функционирования
		Формы физкультурных занятий в режиме дня		
		Основы самоконтроля при организации самостоятельных занятиях физической культурой	Составить оптимальный двигательный режим учебной и трудовой недели	Санитарно-гигиеническими навыками при организации самостоятельных занятий физической культурой и активного физкультурного досуга

4. Содержание дисциплины

4.1 Содержание разделов и тем дисциплины

Таблица 2

№ 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	Общефизическая подготовка
		3	Инструкторская и судейская практика
		4	Построение танцевальных композиций

4.2 Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Таблица 3

№ 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 (модули), темы дисциплины и виды занятий

Таблица 4

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

№ п/п	Наименование раздела программы	Лекции, час	Практ. зан., час	Лаб. зан., час	Семинары, час	СРС час	Всего, час
1	Легкая атлетика	-	55/2	-	-	3/56	58/58
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	48/2	-	-	2/49	50/51
3	Волейбол	-	57/2	-	-	1/55	58/57
4	Баскетбол	-	56/2	-	-	1/55	57/57
5	Плавание	-	49/1	-	-	1/49	50/50
6	Фитнес, аэробика	-	54/1	-	-	1/54	55/55
	Зачет	-					
	Итого:	-	319/10	-	-	9/318	328/328

5. Перечень лекционных занятий

Не предусмотрены.

6. Перечень практических занятий

Таблица 5

№ 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	Общездоровья 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		10/2		
	3	Сила и подвижность нервных процессов			
	4	Статическая выносливость «позных» мышц			
3	Волейбол		12/2		
	3	Обучение техники подачи и приема мяча с подачи			
	4	Обучение техники нападающего удара			
4	Баскетбол		12/2		
	2	Техника ведения, ловли и передачи мяча.			
	3	Техника овладения мячом. Техника бросков			
5	Плавание		10/1		
	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:			68/10		
4 СЕМЕСТР					
1	Легкая атлетика		12/-	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		10/-		
	5	Обучение техники блокирования (<i>одиночного, группового</i>)			
	7	Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка			

	8	Тактическая и интегральная подготовка					
4	Баскетбол		12/-	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах		
	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		14/-			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		10/-				
	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		10/-				
	2	Общефизическая подготовка					
	3	Инструкторская и судейская практика					
ИТОГО:			68/-				
6 СЕМЕСТР							
1	Легкая атлетика		9/-	ОК-8	Практические занятия Работа в малых группах		
	3	Бег на длинные дистанции					
	6	Инструкторская и судейская практика					
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка		8/-				
	2	Точность мышечно-суставного чувства					
	6	Статическая выносливость мышц					
3	Волейбол		9/-				
	6	Обучение технике защитных действий (страховка, само страховка)					
	9	Инструкторская и судейская практика					
4	Баскетбол		9/-				
	3	Техника овладения мячом. Техника бросков					
	5	Инструкторская и судейская практика					
5	Плавание		8/-				
	5	Техника стартов и поворотов в плавании					
	6	Прикладное плавание					
6	Фитнес, аэробика		8/-				
	2	Общефизическая подготовка					
	3	Инструкторская и судейская практика					
ИТОГО:			51/-				
ВСЕГО:			319/10				

7. Перечень тем самостоятельной работы

Таблица 6

№	Наименование раздела, Направления подготовки по дисциплине	Трудоемкость (Часы)	Виды контроля	Формируемая компетенция
1	2	3	4	5
	2 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.	2/56		
	2 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.	1/49	Тестирование физической подготовленности Реферат	ОК-8
	2 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.	1/55		
	2 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.	1/55	Тестирование физической подготовленности Реферат	ОК-8
	4 семестр/3 семестр			
5	Плавание. Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, нормограмма). Способы спасения утопающих. Оказание первой помощи на воде.	2/49		

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:		9/318		

8. Тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрены

9. Оценка результатов освоения учебной дисциплины

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

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

10. Материально-технические условия реализации дисциплины

Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения дисциплины		
Оборудование и технические средства обучения		
Наименование оборудования	Кол-во	Назначение оборудования
Скамейка гимнастическая	4	Проведение практических занятий
Шведская стенка	8	Проведение практических занятий
Ловушка под мячи	1	Проведение практических занятий
Стойка волейбольная	2	Проведение практических занятий
Сетка волейбольная	1	Проведение практических занятий
Тренажер робот для настольного тенниса	1	Проведение практических занятий
Стол теннисный	8	Проведение практических занятий
Табло электронное	1	Проведение практических занятий
Кольцо б/б	10	Проведение практических занятий
Щит баскетбольный	10	Проведение практических занятий
Мяч баскетбольный	12	Проведение практических занятий
Мяч волейбольный	6	Проведение практических занятий

Ракетки для настольного тенниса	32	Проведение практических занятий
Мячи для настольного тенниса	40	Проведение практических занятий
Скакалка гимнастическая	18	Проведение практических занятий
Гимнастический коврик	20	Проведение практических занятий
Степ доска-платформа	15	Проведение практических занятий
Коврик для фитнеса	15	Проведение практических занятий
Фитбол	10	Проведение практических занятий
Стол для настольного тенниса	2	Проведение практических занятий
Сетки для настольного тенниса	2	Проведение практических занятий
Ракетки для настольного тенниса	4	Проведение практических занятий
Мячи для настольного тенниса	20	Проведение практических занятий

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

11.1. Базы данных, информационно-справочные и поисковые 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. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]:-
URL: <http://www.e.lanbook.com>
 3. 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
4. Полнотекстовая база данных ТИУ [Электронный ресурс]: URL: <http://www.elib.tyuiu.ru>

11.2. Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой представлена на отдельном листе.

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Учебная дисциплина - Прикладная физическая культура

Кафедра физического воспитания

Код, направление подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов

Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Учебная, учебно-методическая литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство	Год издания	Вид издания	Вид занятий	Кол-во экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Место хранения	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТИУ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Основная	Капилевич, Леонид Владимирович. Биохимия человека [Текст: Электронный ресурс]: Учебное пособие / Л. В. Капилевич. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 151 с. - (Университеты России). - Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/book/8D446B5A-89F4-4C7E-93F7-DF56DEF83AE2	2018	УП	Л, ПР, СР	ЭР*	20	100	БИК	+
	Михайлов, Николай Георгиевич. Методика обучения физической культуре, аэробика [Текст: Электронный ресурс]: Учебное пособие / Н. Г. Михайлов. - 2-е изд., испр. и доп. - Электрон. дан. col. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 138 с. - (Университеты России). - Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/book/CD83CA39-6EF8-4464-9AAC-60876FCDC5D7 .	2018	УП	Л, ПР, СР	ЭР*	20	100	БИК	+
	Злыгостев, Олег Васильевич. Физическая культура и спорт: учебное пособие/О.В.Злыгостев, С.А.Татьяненко. -ТИУ,2018. -100с.	2018	УП	Л, ПР	ЭР	20	100	БИК	+
	Наймушина, Алла Геннадьевна. Физическая культура [Текст: Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Г. Наймушина; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2017. - 76 с.: рис., табл.-Режим доступа: http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2018/04/11/Naimushina.pdf .	2017	УП	Л, ПР	7+ ЭР*	20	100	БИК	ПБД

ЭР* - электронный ресурс без ограничения числа одновременных подключений к ЭБС.

ПБД – полнотекстовая база данных.

Руководитель ОП  Д.А. Чайников

« 31 » сентября 2020 г.

Директор БИК _____ Д.Х. Каюкова

« ___ » _____ 2020 г.

Селексово М.И.Селексов

