

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 06.05.2024 12:25:24
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2556b7400a1

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Учебное подразделение Институт промышленных технологий и инжиниринга
Кафедра физвоспитания



ТВЕРЖДАЮ:
Президент СПН
Олейник А.М.
« 2 » июня 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина: «Прикладная физическая культура»
направление: 21.05.01 Прикладная геодезия
специализация: «Инженерно-геодезические изыскания»
квалификация: инженер-геодезист
форма обучения: очная
курс 1, 2, 3
семестр 1-5

Аудиторные занятия 297 часа, в т.ч.:
Лекции – не предусмотрено
Практические занятия – 297 часа
Лабораторные занятия – не предусмотрено
Занятия в интерактивной форме – не предусмотрено
Самостоятельная работа – 31 час
Курсовая работа (проект) – не предусмотрено
Расчётно-графические работы – не предусмотрено
Контрольная работа – не предусмотрено
др. виды самостоятельной работы – не предусмотрено
Вид промежуточной аттестации:
Зачет – 1-5 семестр
Экзамен – не предусмотрено
Общая трудоемкость 328 (часов)

ТИУ
2018


Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 21.05.01 - Прикладная геодезия (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «07» июня 2016 года № 674.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры «Физического воспитания»

Протокол № 10 от «02» июня 2018 г.

Заведующий кафедрой _____  В. Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий
выпускающей кафедрой _____  А. М. Олейник
«02 » июня 2018г.

Рабочую программу разработала:

О.А. Драгич, д.б.н., профессор _____ 

Цели и задачи дисциплины

Цель: Целью физического воспитания обучающихся 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:

- 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;
- 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.

Место дисциплины в структуре ОПОП

В высших учебных заведениях «Прикладная физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки обучающихся в течение всего периода обучения. «Прикладная физическая культура», относится к элективным дисциплинам.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей: история, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (Таблица 1):

Таблица 1

Номер компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
(ОК-9)	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания	использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека	навыками поддержания хорошей физической формы

Содержание дисциплины Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2

№ п/п	Наименование разделов	Содержание раздела дисциплины
1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	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.
2	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.
3	Фитнес и 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).
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.
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.
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.

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	+	+	+	+	+	+

Разделы (модули), темы дисциплин и виды занятий

Таблица 4

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Лек ц., час.	Пр. зан., час.	Лаб. зан., час.	Сем. зан., час.	СРС, час.	Всего час.
1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	54	-	-	-	54
2	Легкая атлетика	-	54	-	-	-	54
3	Фитнес и Аэробика	-	48	-	-	8	56
4	Тяжелая атлетика	-	48	-	-	8	56
5	Плавание	-	46	-	-	8	54
6	Лыжные гонки	-	47	-	-	7	54
Итого:		-	297	-	-	31	328

Перечень лекционных занятий - Не предусмотрены учебным планом

Перечень семинарских, практических занятий и/или лабораторных работ

Таблица 5

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы дисциплины	Наименование практических занятий	Трудоемкость (часы)	Формируемые компетенции	Методы преподавания
1	2	Бег на короткие дистанции – скоростное качество	8	ОК-9	Практические занятия
2		Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество	8		
3		Отжимания от пола – силовое качество	8		
4		Подтягивания – силовое качество	8		
5		Челночный бег – скоростно-координационное качество	8		
6		Бег на средние дистанции	8		
8		Бег на длинные дистанции	6		
9	1	Координация движения рук и точность линейного глазомера	10		Практические занятия Контрольные нормативы
10		Общая выносливость	10		
11		Мышечная сила	8		
12		Точность мышечно-суставного чувства	10		
13		Сила и подвижность нервных процессов	8		
14		Статическая выносливость мышц	8		
15	3	Техническая подготовка	10		Практические занятия Текущие нормативы
16		Общефизическая подготовка	10		
17		Двигательно-координационная подготовка	10		
18		Построение танцевальных композиций	10		
20		Инструкторская и судейская практика	8		
21	4	Техническая подготовка	6	ОК-9 Практические занятия Текущие нормативы	
22		Подготовительные рывковые упражнения	6		
23		Специально вспомогательные рывковые, толчковые упражнения	6		
24		Мышечная сила	6		
25		Подготовительные рывковые,	8		

		толчковые упражнения			
26		Подготовительные толчковые упражнения	8		
27		Развитие выносливости	8		
28	5	Техническая подготовка	8	ОК-9	Практические занятия Работа в малых группах
29		Общефизическая подготовка	8		
30		Обучение техники плавания кролем на груди	6		
31		Обучение техники плавания кролем на спине	6		
32		Обучение техники плавания способом «Брасс»	6		
33		Обучение техники плавания способом «Баттерфляй»	6		
34		Прикладное плавание	6		
35	6	Классический ход	8	ОК-9	Практические занятия Работа в малых группах
36		Способы торможения	6		
37		Основы техники и методика обучения передвижения	6		
38		Способы спусков, подъемов	8		
39		Общефизическая подготовка	6		
40		Методика передвижения. Торможение	6		
41		Коньковый ход	6		
		Итого:	297		

Перечень тем самостоятельной работы

Таблица 6

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы дисцип.	Наименование самостоятельной работы	Трудоемкость (часы)	Виды контроля	Формируемые компетенции
1	3	Двигательно-координационная подготовка	4	Упражнения на моторику	ОК-9
2		Техническая подготовка	4	Комплекс упражнений	
3	4	Техническая подготовка	4	Изучение теоретического материала по разделу	
4		Развитие выносливости	4		
5	6	Коньковый ход передвижения	4	Изучение теоретического материала по разделу	
6		Общефизическая подготовка	4		

7	5	Правила поведения на воде, оказание первой помощи	3	Изучение теоретического материала по разделу
8		Техника стартов и поворотов в плавании	4	Комплекс упражнений
Итого:			31	

Тематика курсовых проектов (работ) - не предусмотрена учебным планом

Оценка результатов освоения учебной дисциплины

Рейтинговая система оценки по курсу «Прикладная физическая культура»
для обучающихся 1-3 курса
специальность 21.05.01 Прикладная геодезия
Максимальное количество баллов, *зачёт*

Таблица 7

Очная форма обучения	Текущий контроль			Промежуточная аттестация обучающихся (экзаменационная сессия)
		1-я текущая аттестация 0-20 баллов	2-я текущая аттестация 0-30 баллов	3-я текущая аттестация 0-50 баллов
	100 баллов			проводится 0-100 баллов (для обучающихся, набравших менее 61 балла по результатам текущего контроля, при этом баллы, набранные в течение учебного семестра аннулируются)

Виды контрольных мероприятий в баллах (1-5 семестр)

Таблица 8

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	2	3
1 текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	7
2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	2
3	Составление комплекса утренней гимнастики	3
4	Выполнение текущих нормативов	4
5	Выполнение контрольных нормативов	4
ИТОГО за первую текущую аттестацию		0...20
2 текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	12

2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	2
3	Выполнение текущих нормативов	5
4	Составление комплекса общеразвивающих упражнений	5
5	Выполнение контрольных нормативов	6
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0...30
3 текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	22
2	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях	4
3	Выполнение текущих нормативов	7
4	Судейства по избранному виду спорта	7
5	Выполнение контрольных нормативов	10
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	0...50
	ВСЕГО	0...100

Для зачета по дисциплине необходимо набрать 61 балл.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ


Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура»
Кафедра физического воспитания
Код, специальность 21.05.01

Форма обучения:
очная: 1-3 курс 1-5 семестр

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
Основная	Муллер, Арон Беркович. Физическая культура [Текст:Электронный ресурс]: Учебник и практикум / А. Б. Муллер, - М. : Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. – (Бакалавр. Прикладной курс). – Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-SVES-44C9-AC81-63431889BBV7	2018	УиП	ПР	ЭР*	25	100	БИ К	ЭБС Юрайт
	Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры[Текст:Электронный ресурс]: Учебник и практикум / Д. С. Алхасов. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 191 с. – (Бакалавр. Академический курс). – Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E .	2018	УиП	ПР	ЭР*	25	100	БИ К	ЭБС Юрайт
	Наймушина, Алла Геннадьевна. Физическая культура [Текст: Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Г. Наймушина ; ТИУ.- Тюмень: ТИУ, 2017. – 76 с.: рис., таб.- Режим доступа: http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2018/04/11/Naimushina.pdf .	2017	УП	ПР	7+ЭР*	25	100	БИ К	<u>ПБД</u>

	Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка[Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И. С. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/52588.html	2015	У	ПР	ЭР*	25	100	БИ К	ЭБСIPRbooks
--	---	------	---	----	-----	----	-----	---------	-------------

Заведующий кафедрой к.п.н. профессор _____  В.Я. Субботин

« 02 » июня 2018г.

Директор БИК _____  Д. Х. Каюкова



Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ
2. Microsoft Office Professional Plus
3. Гранд-смета
4. КДИ:Бизнес-курс Максимум. Версия 1
5. Windows-7 Enterprise.

Электронные каталоги

- Электронный каталог уфимского государственного нефтяного технического университета
- Электронная нефтегазовая библиотека российского государственного университета нефти и газа имени И.М. Губкина
- Библиотечно-информационный комплекс ухтинского государственного технического университета
- Система Технорматив
- Система «Консультант+» подключен полный пакет правовой информации
- Справочно-правовая система «Гарант» подключен полный пакет правовой информации
- Базы данных Федеральной службы по интеллектуальной собственности, патентам и товарным знакам (Роспатент)

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование	Кол-во	Назначение
I.Перечень оборудования для практических занятий		
Спортивный зал волейбольный №2		
Волейбольные мячи	30	Для игры в волейбол
Сетка профессиональная волейбольная для официальных игр MikasaP9.5*1м черная волейбол-1 шт	1	
Стойки волейбольные	2	
мяч волейбольный- 12 шт.,	12	
Вышка судейская волейбольная	2	
Стол складной с сеткой Olympic-3 шт.,	3	Для игры в теннис и бадминтон
Ракетки для настольного тенниса- 6 шт.,	6	
Мячи для настольного тенниса- 24 шт.,	24	
Ракетки для бадминтона – 8 шт.,	8	
Валаны для бадминтона – 8 шт.,	8	
Скакалка гимнастическая – 20 шт.,	20	Для выполнения гимнастических упражнений
Табло электронное- 1 шт.,	1	
Скамейка атлетическая- 16 шт.,	16	
Шведская стенка- 14 шт.,	14	
Мат гимнастический- 7 шт.	7	
Щит баскетбольный- 2 шт.,	2	Для игры в баскетбол
Кольцо баскетбольное- 2 шт.,	2	
Корзина под игровые мячи- 1 шт.	1	

**Дополнения и изменения
к рабочей учебной программе по дисциплине**

« _____ »

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

Дополнения и изменения внёс

И.О. Фамилия
_____ (подпись)

_____ (должность, учёное звание, степень)

Дополнения и изменения в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры « _____ »
« _____ » 20__ г. (наименование кафедры)

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

СОГЛАСОВАНО:

для рабочих программ ВПО:

Зав. выпускающей кафедрой _____
(название кафедры) (подпись)

« _____ » _____ 20__ г.