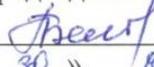


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владении
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 20.05.2024 11:34:57
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

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

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН
 М.Л. Белоножко
« 30 » 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: **Прикладная физическая культура**

направление подготовки: **27.03.03 «Системный анализ и управление»**

направленность(профиль): **Управление экономикой предприятий топливно-энергетического комплекса**

форма обучения: **заочная**

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП 27.03.03 Системный анализ и управление, направленность «Управление экономикой предприятий топливно-энергетического комплекса» к результатам освоения дисциплины «Прикладная физическая культура».

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой
Физического воспитания _____  В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой МТЭК _____  В.В. Пленкина
«30» августа 2021 г.

Рабочую программу разработал:
Захарова А.В. старший преподаватель _____ 

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, развития физических качеств, двигательных умений и навыков, и способности, направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- создания базы для специальной физической подготовленности к конкретному виду деятельности, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

1. Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту части Блока 1 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знание:

- основ физической культуры и здорового образа жизни;

- роли прикладной физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- системности научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности.

умения:

- планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;
- проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля.

владение:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического самосовершенствования.

Содержание дисциплины служит основой для освоения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности».

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенций (ИДК)	Результаты обучения по дисциплине
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональ	УК-7.1 Нормы здорового образа жизни	Знает: 31 формы контроля за состоянием при эффективных занятиях и правильном питании Умеет: У1 применять средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека Владеет: В1 опытом организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха
	УК-7.2 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знает: 32 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности Умеет: У2 использовать физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей Владеет: В2 методиками повышения и совершенствование физических качеств
	УК-7.3 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих	Знает: 33 формы, виды, типы, структуры, этапы подготовки Умеет: У3 составлять и подбирать комплексы упражнений для формирования определенного режима времени для

ной деятельности	технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	подготовки к профессиональной деятельности
		Владеет: ВЗ средствами физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека, методиками повышение и совершенствование физических качеств

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
заочная	2/3	-	10	-	318	зачет

*Очная (ОФО) и очно-заочная форма обучения (ОЗФО) не реализуются ООП ВО по данному направлению

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

заочная форма обучения (ЗФО)

Таблица 5.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб				
1	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	3	-	52	55	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
2	2	Легкая атлетика	-	3	-	50	53		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Фитнес, Аэробика	-	2	-	52	54		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на гибкость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
4	4	Тяжелая атлетика	-	-	-	54	54		Изучение теоретического материала по разделу Составление комплекса на силу
5	5	Плавание	-	2	-	52	54		Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых

									мероприятиях (ГТО)
6	6	Лыжные гонки	-	-	-	54	54		Изучение теоретического материала по разделу Составление комплекса на выносливость
7	Зачет		-	-	-	4	-		Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	10	-	318	328	X	X

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО): не реализуется.

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Вводная часть. Основные термины и понятия (производственная физкультура, комплексы для работников разных профессий, производственная физкультура в учебное и внеучебное время. Профессиональная физическая подготовка для студентов, обучающихся в (строители, экономисты, проектировщики, менеджеры, дорожники, архитекторы). Личная и социально-экономическая значимость психофизической подготовки человека к трудовой деятельности. Роль и место прикладной физической культуры в системе физического воспитания студентов. Комплексы гигиенической гимнастики для работников разных профессий.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Ценности физической культуры и их применение в аспекте развития личности. Физическая культура в системе высшего профессионального образования, основные положения организации физического воспитания в вузе. Олимпийские игры, другие крупные международные состязания – важный фактор мирового сотрудничества.

Раздел 3. Фитнес, аэробика. Здоровье и двигательная активность человека. Утренняя гимнастика. Гигиена физических упражнений. Влияние общей культуры студента на формирование здорового образа жизни (спортивного стиля) студента. Основные требования к организации здорового образа жизни. Степени здоровья человека. Оптимальный объем двигательной активности молодых людей (18-25 лет).

Раздел 4. Тяжелая атлетика.

Методика силовой тренировки, развитие силу, общее укрепление опорно-двигательного аппарата, повышению функциональных возможностей вегетативных систем. Один из основных жизненно важных навыков — отрыв тяжести от пола. Способность снять стресс, ликвидировать депрессивное состояние, повысить настроение, помочь переключиться на другую волну после напряжённого рабочего дня.

Раздел 5. Плавание.

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, нормограмма). Совершенствование двигательных способностей. Формировать потребность в сохранение физического, психического здоровья, работоспособности на протяжении всей жизни. Способы спасения утопающих. Оказание первой помощи на воде.

Раздел 6. Лыжные гонки.

Основные термины и понятия (самоконтроль, тестирование). Формирование знаний о закаляющих процедурах и укрепления здоровья, приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия

Таблица 5.2.1

3 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	
1	1	-	2	Общая выносливость
2	2	-	2	Подтягивания – силовое качество
3		-	2	Отжимания от пола – силовое качество
4	3	-	2	Двигательно-координационная подготовка
5	6	-	2	Общефизическая подготовка
Итого:		-	10	X

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО		
1	1	-	18	Бег на короткие дистанции – скоростное качество	Изучение теоретического материала по разделу
		-	16	Подтягивания – силовое качество	Комплекс упражнений
		-	18	Челночный бег – скоростно-координационное качество	Изучение теоретического материала по разделу
2	2	-	25	Точность мышечно-суставного чувства	Упражнения на моторику
		-	25	Мышечная сила	Комплекс упражнений
3	3	-	26	Обучение стойкам и перемещениям	Упражнения на моторику
		-	26	Техника владения мячом	Комплекс упражнений
4	4	-	27	Техника ведения, ловли и передачи мяча.	Изучение теоретического материала по разделу
		-	27	Стойка баскетболиста. Техника передвижений	
5	5	-	26	Обучение техники плавания способом «Брасс»	Изучение теоретического материала по разделу
		-	26	Техника стартов и поворотов в плавании	
6	6	-	27	Коньковый ход передвижения	Комплекс упражнений
		-	27	Общефизическая подготовка	
Итого:		-	4	Подготовка к зачету	зачет
Итого:		-	318	X	X

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: работа в малых группах (практические занятия).

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	0.....30
2	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	0.....25
3	Составление комплекса на гибкость (стретчинг)	0.....15
4	Составление комплекса на силу	0.....15
5	Составление комплекса на выносливость	0.....15
	Всего	0.....100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Единое окно доступа к ЭБС ТИУ [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.lib.tyuiu.ru>

2. Web-каталог Библиотечно-издательского комплекса ТИУ [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.webirbis.tsogu.ru>

3. Интернет-ресурсы:

- <http://www.gto-normy.ru>
- <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
- <http://tpfk.infosport.ru>
- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>
- http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set

4. Полнотекстовая база данных ТИУ [Электронный ресурс]: URL: <http://www.elib.tyuiu.ru>

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

- Microsoft Office Professional Plus;
- Windows 7.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

Наименование	Кол-во	Назначение
I. Перечень оборудования для практических занятий		
Спортивный зал волейбольный №2		
Волейбольные мячи	30	Для игры в волейбол
Сетка волейбольная	1	
Стойки волейбольные	2	
Антенна волейбольная	1	
Вышка судейская	2	
Стенка гимнастическая	17	Для выполнения упражнений возле стенки
Скамья гимнастическая	4	Для выполнения упражнений на скамье
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
Спортивный зал баскетбольный №1		
Баскетбольные мячи	30	Для игры в баскетбол
Ферма баскетбольная	2	
Корзина баскетбольная	4	
Трибуны	4	Для наблюдения за игрой
Табло электронное	1	Для визуализации счета игры
Плавательный бассейн		
Ванна	1	Для проведения учебных занятий
Доска для плавания	25	Для обучения плаванию, выполнения специальных упражнений.
Раздевалки	2	Для переодевания
Санитарные комнаты	2	Для приема санитарно-гигиенических процедур до и после занятий
Душевые комнаты	6	
III. Лицензионное программное обеспечение		
Microsoft Office Professional Plus; Windows 7.		
IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр.		
Санитарные комнаты	5	Для приема санитарно-гигиенических процедур после занятий
Душевые комнаты	4	
Раздевалки	4	Для переодевания

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

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

Задания на выполнение типовых расчетов на практических занятиях обучающиеся получают индивидуально. Порядок выполнения типовых заданий изложены в следующих методических указаниях:

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие для подготовки к практическим занятиям для студентов инженерно-технических ВУЗов.
2. Методические указания по подготовке к сдаче норм ГТО.
3. Методические указания для подготовки к практическим занятиям по баскетболу

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: **Прикладная физическая культура**

Код, направление подготовки: **27.03.03 Системный анализ и управление**

Направленность (профиль): **Управление экономикой предприятий топливно- энергетического комплекса**

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 Нормы здорового образа жизни	Знает: 31 формы контроля за состоянием при эффективных занятиях и правильном питании	Не знает формы контроля за состоянием при эффективных занятиях и правильном питании	Демонстрирует знание по формам контроля за состоянием при эффективных занятиях и правильном питании	Демонстрирует достаточные знание по формам контроля за состоянием при эффективных занятиях и правильном питании	Демонстрирует исчерпывающие знание по формам контроля за состоянием при эффективных занятиях и правильном питании
		Умеет: У1 применять средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека	Не умеет применять средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека	Умеет применять средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека, допуская значительные ошибки	Умеет применять средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека	В совершенстве применяет средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека
		Владеет: В1 опытом организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха	Не владеет опытом организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха	Владеет опытом организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха	Хорошо владеет опытом организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха	В совершенстве владеет опытом организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха
	УК-7.2 Поддерживает должный уровень	Знает: 32 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Не знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Демонстрирует знание по способам контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Демонстрирует достаточные знание по способам контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Демонстрирует исчерпывающие знание по способам контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности

и	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Умеет: У2 использовать физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей	Не умеет использовать физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей	Умеет использовать физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей, допуская значительные ошибки	Умеет использовать физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей, допуская незначительные ошибки	В совершенстве использует физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей
		Владеет: В2 методиками повышения и совершенствование физических качеств	Не владеет методиками повышения и совершенствование физических качеств	Владеет методиками повышения и совершенствование физических качеств	Хорошо владеет методиками повышение и совершенствование физических качеств	В совершенстве владеет методиками повышение и совершенствование физических качеств
	УК-7.3 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знает: З3 формы, виды, типы, структуры, этапы подготовки	Не знает формы, виды, типы, структуры, этапы подготовки	Демонстрирует знание по формам, видам, типам, структурам, этапам подготовки	Демонстрирует достаточные знание по формам, видам, типам, структурам, этапам подготовки	Демонстрирует исчерпывающие знание по формам, видам, типам, структурам, этапам подготовки
		Умеет: У3 составлять и подбирать комплексы упражнений для формирования определенного режима времени для подготовки к профессиональной деятельности	Не умеет составлять и подбирать комплексы упражнений для формирования определенного режима времени для подготовки к профессиональной деятельности	Умеет составлять и подбирать комплексы упражнений для формирования определенного режима времени для подготовки к профессиональной деятельности, допуская значительные ошибки	Умеет составлять и подбирать комплексы упражнений для формирования определенного режима времени для подготовки к профессиональной деятельности, допуская незначительные ошибки	В совершенстве составляет и подбирает комплексы упражнений для формирования определенного режима времени для подготовки к профессиональной деятельности
		Владеет: В3 средствами физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека, методиками повышения и совершенствование физических качеств	Не владеет средствами физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека, методиками повышения и совершенствование физических качеств	Владеет средствами физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека, методиками повышения и совершенствование физических качеств	Хорошо владеет средствами физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека, методиками повышение и совершенствование физических качеств в	В совершенстве средствами физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека, методиками повышение и совершенствование физических качеств

КАРТА
обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Прикладная физическая культура**

Код, направление подготовки: **27.03.03 Системный анализ и управление**

Направленность (профиль): **Управление экономикой предприятий топливно-энергетического комплекса**

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/449973	ЭР*	25	100	+
2	Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 191 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/454169	ЭР*	25	100	+
3	Наймушина, Алла Геннадьевна. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2017. - 76 с. : рис., табл. - Электронная библиотека ТИУ	7+ЭР*	25	100	+
4	Михайлов, Николай Георгиевич. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 138 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/453628	ЭР*	25	100	+
5	Биохимия человека : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. - М : Издательство Юрайт, 2018. - 151 с. - (Университеты России). - URL: https://urait.ru/bcode/414209	ЭР*	25	100	+

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

Заведующий кафедрой _____ *СМ* В.Я.Субботин
 « ____ » _____ 2021 г.

Директор БИК _____ Д.Х. Каюкова
 « ____ » _____ 2021 г. М.П.

Семешарева

