

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Евгеньевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 27.06.2024 14:39:51
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

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

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН
Хмара Г.А. Хмара

«31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Прикладная физическая культура

направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

форма обучения: очная; заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, к результатам освоения дисциплины

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры
Физического воспитания

Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

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

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой  Г.А. Хмара

«31» августа 2021 г.

Рабочую программу разработал:

д.б.н., профессор кафедры ФВ



О.А. Драгич

преподаватель кафедры ФВ _____

Н.А. Островская

Цель и задачи дисциплины.

1.1. Целью изучения дисциплины «**Прикладная физическая культура**» является формирование у обучающихся физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и

укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, повышение функциональной устойчивости и адаптивных ресурсов организма к неблагоприятным условиям труда.

1.2. Задачи:

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

Место дисциплины в структуре ОПОП.

Данная дисциплина относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту Б.1.В.ДВ.04.02 вариативной части учебного плана, по направлению 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», профиль «Электропривод и автоматика» (прикладной бакалавриат). Приобретенные навыки могут быть применены при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Процесс изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» направлен на формирование следующей общекультурной компетенции:

Таблица 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. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знать: необходимые нормы для поддержания ЗОЖ. |
| | | Уметь: выполнять простые разминочные упражнения. |
| | | Владеть: навыками работы с тренажерами. |

Объем дисциплины.

Общий объем дисциплины составляет 0/0/- зачетных единиц, 328/328/- часов.

Таблица 2

| Форма обучения | Курс/семестр | Аудиторные занятия/контактная работа, час. | | | Самостоятельная работа, час. | Форма промежуточной аттестации |
|----------------|--------------|--|----------------------|--------------------|------------------------------|--------------------------------|
| | | Лекции | Практические занятия | Контрольная работа | | |
| Очная | 1/2 | - | 72 | - | - | Зачет |
| Очная | 2/3 | - | 60 | - | - | Зачет |
| Очная | 2/4 | - | 64 | - | - | Зачет |
| Очная | 3/5 | - | 68 | - | - | Зачет |
| Очная | 3/6 | - | 51 | - | 13/-/- | Зачет |
| Заочная | 2/3 | - | 10 | -/4/- | -/314/- | Зачет |

Содержание дисциплины.

Содержание разделов и тем дисциплины.

Таблица 3

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|-------|---|--|
| 1 | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательными функциями и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. |
| 2 | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.). | Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. |
| 3 | Средства и методы мышечной релаксации в спорте. | Общая физическая подготовка, ее цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Значение мышечной релаксации. |
| 4 | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их | Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда. |

| | | |
|----|---|---|
| | направленной коррекции. | |
| 5 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. | Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. |
| 6 | Основы методики самомассажа. | Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. |
| 7 | Методика коррегирующей гимнастики для глаз. | Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. |
| 8 | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. |
| 9 | Методы самооценки специальной физ. и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). | Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. |
| 10 | Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. | Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. |
| 11 | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). | Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. |
| 12 | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма | Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его |

| | | |
|----|--|---|
| | (функциональные пробы). | содержание. Педагогический контроль, его содержание. |
| 13 | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. | Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. |
| 14 | Методика проведения учебно-тренировочного занятия. | Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. |
| 15 | Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. | Краткая историческая справка. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта. |
| 16 | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся. |
| 17 | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. | Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов. |

Разделы (модули), темы дисциплины и виды занятий.

| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Лекции, час. | Практические занятия, час. | Лабораторные занятия, час. | Контрольная работа, час. | Самостоятельная работа, час. | Всего, час. | Из них в интерактивной форме обучения, час. |
|-------|---|--------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------|------------------------------|-------------|---|
| 1 | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). | - | 10 | - | - | -/20/- | 10/20/- | - |
| 2 | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.). | - | 18/5/- | - | - | 10/54/- | 28/59/- | - |
| 3 | Средства и методы мышечной релаксации в спорте. | - | 25 | - | - | 1 | 26/-/- | - |
| 4 | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств ФК для их направленной коррекции. | - | 10 | - | - | -/50/- | 10/50/- | - |
| 5 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. | - | 20 | - | - | -/40/- | 20/40/- | - |
| 6 | Основы методики самомассажа. | - | 33 | - | - | 1/40/- | 34/40/- | - |
| 7 | Методика коррегирующей гимнастики для глаз. | - | 20 | - | - | -/50/- | 20/50/- | - |
| 8 | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий | - | 33 | - | - | - | 33/-/- | - |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--------------|---|-------|----------|---------------|---|
| | физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. | | | | | | | |
| 9 | Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). | - | 10/3/- | - | - | - | 11/3/- | - |
| 10 | Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. | - | 12 | - | - | - | 12/-/- | - |
| 11 | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). | - | 23/2/- | - | - | -/50/- | 23/52/- | - |
| 12 | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). | - | 10 | - | - | - | 10/-/- | - |
| 13 | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. | - | 16 | - | - | 1 | 17/-/- | - |
| 14 | Методика проведения учебно-тренировочного занятия. | - | 20 | - | - | - | 20/-/- | - |
| 15 | Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. | - | 10 | - | -/4/- | - | 10/4/- | - |
| 16 | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | - | 25 | - | - | -/10/- | 25/10/- | - |
| 17 | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. | - | 20 | - | - | - | 20/-/- | - |
| 18 | Зачет | - | 315/10/ - | - | -/4/- | 13/314/- | 328/328/ - | - |

Перечень лекционных занятий.

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Перечень практических занятий.

Таблица 5

| № раздела | № темы | Темы практических работ | Трудоемкость (час.) | Формируемые компетенции | Методы преподавания | |
|-----------|--------|---|---------------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| 1 | | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). | 10 | УК-7 | Метод регламентированного упражнения | |
| 2 | | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.). | 18/5/- | | Словесные и сенсорные методы | |
| 3 | | Средства и методы мышечной релаксации в спорте. | 25 | | УК-7 | Работа с печатными источниками |
| 4 | | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. | 10 | | Словесные и сенсорные методы | |
| 5 | | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. | 20 | | Обучающий контроль | |
| 6 | | Основы методики самомассажа. | 33 | | Словесные и сенсорные методы | |
| 7 | | Методика коррегирующей гимнастики для глаз. | 20 | | Словесные и сенсорные методы | |
| 8 | | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. | 33 | | Метод регламентированного упражнения | |
| 9 | | Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). | 10/3/- | | Обучающий контроль | |
| 10 | | Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. | 12 | | Ситуационный метод | |
| 11 | | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). | 23/2/- | | Обучающий контроль | |
| 12 | | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). | 10 | | УК-7 | Обучающий контроль |
| 13 | | Методы оценки и коррекции осанки и | 16 | | | Работа с |

| | | | | | |
|----|--|--|----------|------|-----------------------|
| | | телосложения. | | УК-7 | печатными источниками |
| 14 | | Методика проведения учебно-тренировочного занятия. | 20 | | Деловая игра |
| 15 | | Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. | 10 | | Деловая игра |
| 16 | | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | 25 | | Ситуационный метод |
| 17 | | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. | 20 | | Ситуационный метод |
| | | Всего часов | 315/10/- | | |

Перечень тем самостоятельной работы.

Таблица 6

| № | № раздела (модуля) темы | Наименование тем | Трудоемкость, час | Виды контроля | Форм. ком-и |
|---|-------------------------|--|-------------------|--|-------------|
| 1 | 1-17 | Подготовка к защите тем дисциплины. | 10 | Тестовые задания | УК-7 |
| 2 | 14 | Методика проведения учебно-тренировочного занятия. | -/54/- | Проведение отдельных частей занятия. | |
| 3 | 15 | Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. | -/50/- | Участие в организации судейства по избранному виду спорта. | |
| 4 | 16 | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | 1/50/- | Устная защита | |
| 5 | 17 | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. | -/50/- | Устная защита | |
| 6 | 1-17 | Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | -/50/- | Тестовые задания | УК-7 |
| 7 | 1-17 | Индивидуальные консультации обучающихся. | 1/30/- | - | |
| 8 | 1-17 | Консультации в группе перед текущим контролем. | - | - | |
| 9 | 1-17 | Подготовка к зачету по дисциплине | 1/30/- | Зачет | |
| | | Всего часов | 13/314/- | | |

Тематика курсовых работ (проектов).

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены.

Оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины и осуществляется через систему сдачи заданий и других работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных результатов обучения по дисциплине и проводится через систему сдачи итоговых материалов и результатов работ в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и практического раздела программы. Обучающийся, завершивший обучение по дисциплине «Прикладная физическая культура», должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям ФГОС.

Обучающиеся, которые занимаются по дисциплине «Прикладная физическая культура» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования. Обучающиеся, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре обучающиеся выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (табл. 7, 8).

Таблица 7

Обязательные тесты определения физической подготовленности

| Характеристика направленности тестов | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
|---|----------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
| | Оценка в очках | | | | | | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (сек.) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| вес до 85кг | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| вес более 85 кг | | | | | | 12 | 10 | 7 | 4 | 2 |
| 3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) | | | | | | | | | | |
| вес до 70 кг | 10.15 | 10.50 | 11.20 | 11.50 | 12.15 | | | | | |
| вес более 70 кг | 10.35 | 11.20 | 11.55 | 12.40 | 13.15 | | | | | |
| Бег 3000 м (мин.,с.) | | | | | | | | | | |
| вес до 85 кг | | | | | | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
| вес более 85 кг | | | | | | 12.30 | 13.10 | 13.50 | 14.40 | 15.30 |

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность обучающихся в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основного и спортивного учебных отделений.

Женщины

Таблица 8

| Тесты | Оценка в очках | | | | |
|--|--|-------|-------|-------|---------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Бег 3000 м (мин,сек) | 119.00 | 20.15 | 21.00 | 22.00 | 22.30 |
| Бег на лыжах 3 км (мин,сек) | 18.00 | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| Бег на лыжах 5 км (мин,сек) | 31.00 | 32.30 | 34.15 | 36.40 | 38.б/вр |
| Плавание 50 м (мин,сек) | 54.0 | 1.03 | 1.14 | 1.24 | б/вр |
| Плавание 100 м (мин,сек) | 2.15 | 2.40 | 3.05 | 3.35 | 4.10 |
| Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| Прыжки в длину | 365 | 350 | 325 | 300 | 280 |
| Прыжки в высоту с разбега (см) | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 |
| Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Профессионально-прикладная подготовка | Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и | | | | |

| | |
|--|------------------------------------|
| | специальностей высшего образования |
|--|------------------------------------|

Мужчины

| Тесты | Оценка в очках | | | | |
|---|---|-------|-------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Бег 5000 м (мин,сек) | 21.30 | 22.30 | 23.30 | 24.50 | 25.40 |
| Бег на лыжах 5 км (мин,сек) | 23.50 | 25.00 | 26.25 | 27.45 | 28.30 |
| Бег на лыжах 10 км (мин,сек) | 50.00 | 52.00 | 55.00 | 58.00 | б/вр |
| Плавание 50 м (мин,сек) | 40.0. | 44.0 | 48,0 | 57.0 | б/вр |
| Плавание 100 м (мин,сек) | 1.40 | 1.50 | 2.00 | 2.15 | 2.30 |
| Прыжки в длину с места (см) | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| Прыжки в длину | 480 | 460 | 435 | 410 | 390 |
| Прыжки в высоту с разбега (см) | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз) | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| Профессионально-прикладная подготовка | Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего образования | | | | |

Для обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура», предусматривающей **зачет**. Рейтинговая система оценки (**1-6 семестр**) включает в себя накопительную систему баллов:

Таблица 9

| Текущий контроль | | | Поощрения |
|----------------------|--------------|--------------|--|
| 1 аттестация | 2 аттестация | 3 аттестация | |
| 30 баллов | 30 баллов | 30 баллов | Творческие работы, участие в семинарах и конференциях 10 баллов |
| 90 баллов | | | |
| ИТОГО: 100 баллов | | | |

Виды контрольных мероприятий (1-5 семестр).

Таблица 10

| Виды контрольных мероприятий | Баллы | № недели |
|------------------------------|-------|----------|
|------------------------------|-------|----------|

| | | |
|---|--------------|-------|
| Работа на практических занятиях | 0-12 | 1-6 |
| Выполнение контрольных и текущих нормативов | 0-10 | 1-6 |
| Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях | 0-8 | 1-6 |
| ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ) | 0-30 | |
| Работа на практических занятиях | 0-12 | 6-11 |
| Выполнение контрольных и текущих нормативов | 0-10 | 6-11 |
| Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях | 0-8 | 6-11 |
| ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ) | 0-30 | |
| Работа на практических занятиях | 0-12 | 12-18 |
| Выполнение контрольных и текущих нормативов | 0-10 | 12-18 |
| Участие в спортивно-массовых мероприятиях и помощь в проведении спортивно-массовых мероприятиях | 0-8 | 12-18 |
| ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ) | 0-30 | |
| ИТОГО (за раздел, тему, ДЕ) | 0-90 | |
| Поощрение | 0-10 | |
| ВСЕГО | 0-100 | |

Для зачета по дисциплине необходимо набрать 61 балл.

Перечень вопросов для рефератов.

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Функции физической культуры и спорта.
2. Общие понятия о средствах физической культуры и спорта.
3. Содержание и функции физической культуры обучающихся в структуре профессионального образования.
4. Основные черты и цель системы физического воспитания и образования личности.
5. Физическая культура и спорт в системе воспитания и образования.
6. Программно-нормативное, организационное и ресурсное обеспечение физкультурного образования обучающихся.
7. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов
8. Оптимизация сопряженной деятельности обучающихся в учебе и спортивном совершенствовании.
9. Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания.
10. Психофизиологические основы физической культуры.
11. Диагностическая информативность психофизиологических тестов исследования и методов самоконтроля в процессе физической подготовки.
12. Метод самооценки индивидуального здоровья.

13. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
14. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)
15. Адаптационный потенциал человека.
16. Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе. Методические принципы физического воспитания.
17. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств.
18. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Психофизиологическая проблема.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
21. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки обучающихся.
22. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
23. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду.
24. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.

Таблица 11

| Название ЭБС | Наименование организации | Реквизиты договора | Срок действия договора | Ссылка на сайт | Сумма договора (руб.) | Количество ключей (пользователей) | Характеристика библиотечного фонда, доступ к которому предоставляется договором |
|------------------------|--------------------------|--------------------|------------------------|---|-----------------------|-----------------------------------|---|
| Полнотекстовая БД ТИУ | ТИУ, БИК | №2423 от 04.04.16 | 31.12.20 | http://elib.tsogu.ru/ | 3000 | Не ограничен | ЭБС включает труды сотрудников и преподавателей ТИУ, электронные версии учебников издательств «КДУ», «Юрайт» и «Академия», размещены на Интернет-сайте ТюмГНГУ http://elib.tsogu.ru/ и на Интернет-сайте Издательства «Лань» http://e.lanbook.com (на основании лицензионного договора №2423 от 04.04.2016) |
| Библиотека «E-library» | ООО «РУНЭБ» | № 234-15 От | 31.12.20 | http://elibrary.ru/ | 631020,30 | Не ограничен | Электронная версия периодических или неперидических |

| | | | | | | | |
|--|---|-------------------------|------------|---|--|--------------|---|
| | | 19.11.15 | | | | | научных изданий, входящие в состав ЭБС elibrary, которые хранятся на Интернет-сервере Библиотеки http://elib.tsogu.ru/ . Архив за 10 лет. |
| Электронная библиотека РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина | РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина | № 09-3/2016 от 19.02.16 | Бессрочный | http://elib.tsogu.ru/ | | Неограничено | Издания РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина |
| Электронная библиотека УГНТУ (УФА) | УГНТУ | Б03/2016 От 31.12.15 | Бессрочный | http://elib.tsogu.ru/ | | Неограничено | Издания УГНТУ |
| Электронная библиотека УГТУ (УХТА) | УГТУ | 09-16/2016 от 24.03.16 | Бессрочный | http://elib.tsogu.ru/ | | Неограничено | Издания УГТУ |

Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Кафедра располагает материально-технической базой, необходимой для проведения всех видов учебных занятий: лекционных и практических занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура», для проведения научно-исследовательской работы обучающихся, предусмотренной стандартом и учебным планом.

Практические занятия по специальным дисциплинам запланированы в спортивных залах, оснащенных современным спортивным оборудованием: спортивный игровой зал, спортивный зал аэробики, спортивный зал бокса, тренажерный зал.

Информационный сайт университета (<http://www.tyuiu.ru>) является основным электронным информационным ресурсом, обеспечивающим представление о дисциплине «Прикладная физическая культура». Кроме того, сайт является важным источником информационных ресурсов для обучающихся в ТИУ.

Перечень лицензионного программного обеспечения.

Таблица 12

| Название | Условия доступа | Срок действия |
|------------------------------------|---|---------------|
| Windows 7 Pro x32/x64 | Авторизационный номер: 94360684ZZE1612 Номер лицензии: 64448516. Договор № 480-16 от 30 июня 2016 года | 30.06.2020 |
| MS Office 2007 Pro x32/x64 | | |
| FineReader 11 Professional Edition | Регистрационный ключ | Бессрочная |

| | | |
|----------------------------------|--|------------|
| MS Visual Studio 2010 x32/x64 | Авторизационный номер: 94360684ZZE1612 Номер лицензии: 64448516. Договор № 480-16 от 30 июня 2016 года | 30.06.2020 |
| «Лань» | Лицензия находится в БИК. Каюкова Д.Х. | |