

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ключкович Ирина Сергеевна
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 26.04.2024 12:47:25
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a257843100d11

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ТОМСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН

 О.М. Барбаков

«15» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины:

Прикладная физическая культура

направление подготовки:

38.03.05 Бизнес – информатика

направленность:

Информационные системы предприятия

форма обучения:

очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 27.05.2021г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес – информатика, направленность Информационные системы предприятия к результатам освоения дисциплины «Прикладная физическая культура».

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры физического воспитания

Протокол № 11 от «15» июня 2021 г.

Заведующий кафедрой ФВ

_____  В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой

_____  О.М. Барбаев

«15» июня 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

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, 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 профессиональной деятельности	УК – 7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (З1) способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
		Уметь (У1) определять физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания
		Владеть (В1) формами контроля за состоянием при эффективности занятий
	УК – 7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Знать (З2) степень дисциплинированности, организованности и заинтересованности к занятиям
		Уметь (У2) использовать физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей
		Владеть (В2) опытом организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха
УК – 7.3 Использует средства и	Знать (З3) формы, виды, типы, структуры,	

	методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	этапы подготовки
		Уметь (УЗ) применять средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека
		Владеть (ВЗ) 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		
очная	1/2	-	68	-	-	зачет
очная	2/3	-	68	-	-	зачет
очная	2/4	-	64	-	6	зачет
очная	3/5	-	68	-	2	зачет
очная	3/6	-	48	-	4	зачет

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1

2 семестр

№ 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	-	20	-	-	20	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	-	14	-	-	14	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Фитнес и Аэробика	-	9	-	-	9	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на гибкость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)

4	4	Тяжелая атлетика	-	9	-	-	9	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на силу
5	5	Плавание	-	8	-	-	8	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
6	6	Лыжные гонки	-	8	-	-	8	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость
7	Зачет		-	-	-	-	-	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	68	-	-	68	X	X

3 семестр

№ 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	-	19	-	-	19	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	-	14	-	-	14	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Фитнес и Аэробика	-	11	-	-	11	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на гибкость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
4	4	Тяжелая атлетика	-	10	-	-	10	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на силу
5	5	Плавание	-	7	-	-	7	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
6	6	Лыжные гонки	-	7	-	-	7	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость
7	Зачет		-	-	-	-	-	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Сдача текущих и контрольных нормативов

Итого:	-	68	-	-	68	X	X
--------	---	----	---	---	----	---	---

4 семестр

№ 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	-	16	-	-	16	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	-	12	-	-	12	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Фитнес и Аэробика	-	10	-	-	10	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на гибкость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
4	4	Тяжелая атлетика	-	10	-	-	10	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на силу
5	5	Плавание	-	8	-	4	14	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
6	6	Лыжные гонки	-	8	-	2	10	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость
7	Зачет		-	-	-	-	-	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	64	-	6	70	X	X

5 семестр

№ 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	-	15	-	-	15	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	-	13	-	-	13	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Фитнес и Аэробика	-	12	-	-	12	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на гибкость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
4	4	Тяжелая атлетика	-	12	-	-	12	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на силу
5	5	Плавание	-	8	-	-	8	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
6	6	Льжжные гонки	-	8	-	2	10	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость
7	Зачет		-	-	-	-	-	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	68	-	2	70	X	X

6 семестр

№ 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	-	10	-	-	10	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	-	10	-	-	10	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
3	3	Фитнес, Аэробика	-	8	-	-	8	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Практические занятия (сдача контрольных нормативов) Составление комплекса на гибкость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
4	4	Тяжелая атлетика	-	8	-	-	8	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на силу

5	5	Плавание	-	6	-	2	8	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)
6	6	Льжжные гонки	-	6	-	2	8	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Практические занятия (сдача текущих нормативов) Составление комплекса на выносливость
7	Зачет		-	-	-	-	-	УК – 7.1 УК – 7.2 УК – 7.3	Сдача текущих и контрольных нормативов
Итого:			-	48	-	4	52	X	X

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

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1. 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 закалывающих 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

2 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	6	Координация движения рук и точность линейного глазомера
2		4	Точность мышечно-суставного чувства
3		4	Сила и подвижность нервных процессов
4		6	Общая выносливость
5	2	4	Бег на короткие дистанции – скоростное качество
6		6	Отжимания от пола – силовое качество
7		4	Подтягивания – силовое качество
8	3	5	Техническая подготовка
9		4	Общефизическая подготовка
10	4	5	Техническая подготовка
11		4	Развитие выносливости
12	5	4	Техническая подготовка
13		4	Общефизическая подготовка
14	6	4	Основы техники и методика обучения передвижения
15		4	Общефизическая подготовка
Итого:		68	X

3 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	5	Общая выносливость
2		4	Мышечная сила
3		4	Координация движения рук и точность линейного глазомера
4		6	Статическая выносливость мышц
5	2	4	Бег на короткие дистанции – скоростное качество
6		4	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
7		3	Подтягивания – силовое качество
8		3	Отжимания от пола – силовое качество
9	3	6	Техническая подготовка
10		5	Двигательно-координационная подготовка
11	4	5	Подготовительные рывковые упражнения
12		5	Подготовительные толчковые упражнения
13	5	4	Обучение техники плавания кролем на груди
14		3	Обучение техники плавания кролем на спине
15	6	4	Методика передвижения. Торможение
16		3	Общефизическая подготовка
Итого:		68	X

4 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	4	Точность мышечно-суставного чувства
2		4	Мышечная сила
3		4	Отжимания от пола – силовое качество
4		4	Подтягивания – силовое качество
5	2	4	Челночный бег – скоростно-координационное качество
6		4	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
7		4	Бег на короткие дистанции – скоростное качество
8	3	4	Двигательно-координационная подготовка
9		6	Общефизическая подготовка
10	4	4	Подготовительные рывковые, толчковые упражнения
11		6	Специально вспомогательные рывковые, толчковые упражнения
12	5	4	Обучение техники плавания кролем на груди
13		4	Общефизическая подготовка
14	6	4	Классический ход
15		4	Способы торможения
Итого:		64	X

5 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	5	Точность мышечно-суставного чувства
3		5	Точность мышечных усилий
4		5	Сила и подвижность нервных процессов
5	2	6	Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество
6		7	Отжимания от пола – силовое качество
8	3	6	Построение танцевальных композиций
9		6	Инструкторская и судейская практика
10	4	6	Мышечная сила
11		6	Силовые упражнения в парах

12	5	4	Обучение техники плавания кролем на спине
13		4	Обучение техники плавания способом «Брасс»
14	6	4	Способы спусков, подъемов
15		4	Коньковый ход
Итого:		68	X

6 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		Очная форма обучения	
1	1	5	Сила и подвижность нервных процессов
3		5	Точность мышечных усилий
4	2	5	Отжимания от пола – силовое качество
6		5	Подтягивания – силовое качество
7	3	4	Двигательно-координационная подготовка
8		4	Построение танцевальных композиций
9	4	4	Общая выносливость
10		4	Мышечная сила
11	5	3	Обучение техники плавания способом «Брасс»
12		3	Общефизическая подготовка
13	6	3	Коньковый ход
14		3	Общефизическая подготовка
Итого:		48	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
		Очная форма обучения		
1	5	3	Техника стартов и поворотов в плавании	Изучение теоретического материала по разделу
2		3	Правила поведения на воде, оказание первой помощи	
3	6	2	Коньковый ход передвижения	
4		4	Способы спусков, подъемов, торможения	
Итого:		12	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 очной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	10
2	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	5
3	Составление комплекса на гибкость (стретчинг)	5
ИТОГО за первую текущую аттестацию:		0 – 20
2 текущая аттестация		
4	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	10
5	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	10
6	Составление комплекса на силу	5
7	Составление комплекса на выносливость	5
ИТОГО за вторую текущую аттестацию:		0 – 30
3 текущая аттестация		
8	Практические занятия (сдача текущих нормативов)	30
9	Практические занятия (сдача контрольных нормативов)	10
10	Участие в спортивно – массовых мероприятиях (ГТО)	10
ИТОГО за третью текущую аттестацию:		0 – 50
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: 38.03.05 Бизнес – информатика
 Направленность: Информационные системы предприятия

Код компетенции	Критерии оценивания результатов обучения			
	1-2	3	4	5
Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	1-2	3	4	5
Знать (З1) 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 отдельным способам контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Демонстрирует достаточные знания по способам контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Демонстрирует исчерпывающие знания по способам контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
Уметь (У1) определять физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания	Не умеет определять физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания	Умеет определять физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания, допуская значительные ошибки	Умеет определять физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания, допуская незначительные ошибки	В совершенстве умеет определять физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания
Владеть (В1) формами контроля за состоянием при эффективности занятий	Не владеет формами контроля за состоянием при эффективности занятий	Владеет формами контроля за состоянием при эффективности занятий	Хорошо владеет формами контроля за состоянием при эффективности занятий	В совершенстве владеет формами контроля за состоянием при эффективности занятий
Знать (З2) степень дисциплинированности, организованности и заинтересованности к занятиям	Не знает степень дисциплинированности, организованности и заинтересованности к занятиям	Демонстрирует знание по степени дисциплинированности, организованности и заинтересованности к занятиям	Демонстрирует достаточные знания по степени дисциплинированности, организованности и заинтересованности к занятиям	Демонстрирует исчерпывающие знания по степени дисциплинированности, организованности и заинтересованности к занятиям
Уметь (У2) использовать физкультурно-спортивные	Не умеет использовать физкультурно-спортивные	Умеет использовать физкультурно-спортивные	Умеет использовать физкультурно-спортивные	В совершенстве умеет использовать

КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Прикладная физическая культура**

Код, направление подготовки: **38.03.05 Бизнес - информатика**

Направленность: **Информационные системы предприятия**

№ 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. Богашенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. - Москва : Юрайт, 2021. - 424 с. - (Высшее образование). - https://urait.ru/bcode/468671 .	ЭР*	25	100	+
2	Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 191 с. - (Высшее образование). – https://urait.ru/bcode/473058 .	ЭР*	25	100	+
3	Наймушина Алла Геннадьевна Физическая культура [Текст: Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2017. - 76 с. Электронная библиотека ТИУ	5+ЭР*	25	100	+
4	Оценка адаптационных характеристик студентов из сельской местности [Текст : Электронный ресурс] : монография / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2016. - 98 с. Электронная библиотека ТИУ	13+ЭР*	25	100	+
5	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). - https://urait.ru/bcode/453628 .	ЭР*	25	100	+
6	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). – 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 ФВ
 «15» июня 2021 г.

Директор БИК
 «15» июня 2021 г.
 М.П.

