

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 20.05.2024 11:04:57
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДАЮ
Председатель КСН

 О.Н. Кузяков

« 10 » 06 _____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины: Прикладная физическая культура

Направление подготовки: 09.03.02. Информационные системы и технологии

Направленность: Информационные системы и технологии

Форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22. 04.2019 г. и требованиями ОПОП ВО по направлению: 09.03.02 Информационные системы и технологии, направленность: Информационные системы и технологии, к результатам освоения дисциплины «Прикладная физическая культура».

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Протокол № 11 от «5» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой  О.Ф. Данилов

«06» 06 2019 г.

Рабочую программу разработал:

Доцент, к.б.н. доцент  С.И. Хромина

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» является формирование у обучающихся физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры 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.

Задачи дисциплины:

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры 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.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к элективным дисциплинам Блока 1 части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений по направлению 09.03.02 Информационные системы и технологии, направленность: Информационные системы и технологии

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знать:

- основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений;
- средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности;
- особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса.

Уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни;
- оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастных нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку;
- осуществлять подбор физических упражнений для разминки и комплекса утренней гимнастики;
- осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды;
- использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях.

Владеть:

- современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности;

- техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием;
- техникой выполнения специальных упражнений, комплексов;
- техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий;
- техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии.

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7. 3 13 Знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	УК-7. 3 13 Знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества
	УК-7. 3 14 Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни	УК-7. 3 14 Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни
	УК-7. У 13 Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья и психофизической подготовки	УК-7. У 13 Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья и психофизической подготовки
	УК-7. У 14 Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни.	УК-7. У 14 Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни.
	УК-7. В 14. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7. В 14. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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		
1	2	3	4	5	6	8
Очная	1-3/2-6	0	295	0	33	Зачёт
Заочная	-	-	-	-	-	-
Очно-заочная	-	-	-	-	-	-

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1

№ п/п	Структура дисциплины/модуля		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб				

2 семестр									
1	1	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	0	12	0	0	12	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	0	12	0	0	12	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
4	4	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.1. УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
5	5	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
6	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	12	0	0	12	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
Итого:			0	72	0	0	72		
3 семестр									
5	1	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
6	2	Волейбол	0	12	0	0	12	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
7	3	Баскетбол	0	12	0	0	12	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
8	4	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.1. УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
9	5	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
10	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
11	1	Лёгкая атлетика	0	12	0	1	13	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
12	2	Волейбол	0	12	0	2	14	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
13	3	Баскетбол	0	12	0	2	14	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
14	4	Плавание	0	12	0	2	14	УК-7.1. УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
15	5	Фитнес и аэробика	0	12	0	1	13	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
16	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	12	0	2	14	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
Итого:			0	72	0	10	82		
5 семестр									
17	1	Лёгкая атлетика	0	9	0	1	10	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
18	2	Волейбол	0	9	0	2	11	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
19	3	Баскетбол	0	9	0	2	11	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
20	4	Плавание	0	9	0	2	11	УК-7.1. УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
21	5	Фитнес и аэробика	0	9	0	2	11	УК-7.3	Тестирование

								УК-7.4	физической подготовленности
22	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	1	7	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
Итого:			0	51	0	10	61		
6 семестр									
23	1	Лёгкая атлетика	0	4	0	2	6	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
24	2	Волейбол	0	4	0	2	6	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
25	3	Баскетбол	0	4	0	2	6	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
26	4	Плавание	0	4	0	3	7	УК-7.1. УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
27	5	Фитнес и аэробика	0	4	0	2	6	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
28	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	12	0	2	14	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
Итого:			0	32	0	13	64		
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	295	0	33	328		

- 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. Лёгкая атлетика

- Тема 1.1 Совершенствование техники бега
- Тема 1.2 Совершенствование техники низкого старта
- Тема 1.3 Совершенствование техники высокого старта
- Тема 1.4 Совершенствование техники поворота в беге
- Тема 1.5 Совершенствование техники финиширования
- Тема 1.6 Совершенствование техники прыжка в длину, с места

Раздел 2. Волейбол

- Тема 2.1 Совершенствование перемещений в волейболе
- Тема 2.2 Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
- Тема 2.3 Совершенствование техники подачи и приема мяча с подачи
- Тема 2.4 Совершенствование техники нападающего удара
- Тема 2.5 Совершенствование техники блокирования
- Тема 2.6 Совершенствование техники защитных действий
- Тема 2.7 Совершенствование тактической и интегральной подготовки
- Тема 2.8 Игровая и судейская практика
- Тема 2.9 Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка

Раздел 3. Баскетбол

- Тема 3.1 Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча
- Тема 3.2 Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча
- Тема 3.3 Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча
- Тема 3.4 Совершенствование техника владения мячом
- Тема 3.5 Совершенствование техники бросков в баскетболе
- Тема 3.6 Совершенствование тактической и интегральной подготовки. Игра
- Тема 3.7 Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка

Раздел 4. Плавание

Тема 4.1 Техника плавания «Кроль на груди»

Тема 4.2 Техника плавания «Кроль на спине»

Тема 4.3 Техника плавания «Брасс»

Тема 4.4 Техника стартов и поворотов в плавании

Тема 4.5 Техника прикладного плавания

Раздел 5. Фитнес и аэробика

Тема 5.1 Техника танцевальных движений

Тема 5.2 Техника танцевальных движений в различных стилях и направления

Тема 5.3 Техника спортивной аэробики

Тема 5.4 Техника прыжковых упражнений

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 6.1.Совершенствование силовых физических качеств

Тема 6.2 Совершенствование мышечной силы

Тема 6.3 Совершенствование силы мышц рук

Тема 6.4 Совершенствование статической выносливости мышц

Тема 6.5 Совершенствование выносливости

Тема 6.6 Совершенствование статической выносливости «позных» мышц

Тема 6.7 Совершенствование точности мышечных усилий

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия – лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
	2 семестр				
1	1	2	-	-	Совершенствование техники бега
		2	-	-	Совершенствование техники низкого старта
		2	-	-	Совершенствование техники высокого старта
		2	-	-	Совершенствование техники поворота в беге
		2	-	-	Совершенствование техники финиширования
		2	-	-	Совершенствование техники прыжка в длину, с места
2	2	1	-	-	Совершенствование перемещений в волейболе
		1	-	-	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
		1	-	-	Совершенствование техники подачи и приема мяча с подачи
		1	-	-	Совершенствование техники нападающего удара
		1	-	-	Совершенствование техники блокирования
		1	-	-	Совершенствование техники защитных действий
		2	-	-	Совершенствование тактической и интегральной подготовки
		2	-	-	Игровая и судейская практика
		2	-	-	Специальная физическая и двигательльно-координационная подготовка
3	3	2	-	-	Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2	-	-	Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча
		2	-	-	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча
		1	-	-	Совершенствование техника владения мячом
		1	-	-	Совершенствование техники бросков в баскетболе
		1	-	-	Совершенствование тактической и интегральной подготовки.

					Игра
		3	-	-	Специальная физическая и двигательльно-координационная подготовка
4	4	2	-	-	Техника плавания «Кроль на груди»
		3	-	-	Техника плавания «Кроль на спине»
		3	-	-	Техника плавания «Брасс»
		2	-	-	Техника стартов и поворотов в плавании
		2	-	-	Техника прикладного плавания
5	5	3	-	-	Техника танцевальных движений
		3	-	-	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3	-	-	Техника спортивной аэробики
		3	-	-	Техника прыжковых упражнений
6	6	2	-	-	Совершенствование силовых физических качеств-
		2	-	-	Совершенствование мышечной силы-
		2	-	-	Совершенствование силы мышц рук
		1	-	-	Совершенствование статической выносливости мышц
		1	-	-	Совершенствование выносливости
		1	-	-	Совершенствование статической выносливости «позных» мышц
		3	-	-	Совершенствование точности мышечных усилий
3 семестр					
7	1	2			Совершенствование техники бега
		2			Совершенствование техники низкого старта
		2			Совершенствование техники высокого старта
		2			Совершенствование техники поворота в беге
		2			Совершенствование техники финиширования
		2			Совершенствование техники прыжка в длину, с места
8	2	1			Совершенствование перемещений в волейболе
		1			Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
		1			Совершенствование техники подачи и приема мяча с подачи
		1			Совершенствование техники нападающего удара
		1			Совершенствование техники блокирования
		1			Совершенствование техники защитных действий
		2			Совершенствование тактической и интегральной подготовки
		2			Игровая и судейская практика
		2			Специальная физическая и двигательльно-координационная подготовка
9	3	2			Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2			Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча
		2			Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча
		1			Совершенствование техника владения мячом
		1			Совершенствование техники бросков в баскетболе
		1			Совершенствование тактической и интегральной подготовки. Игра
		3			Специальная физическая и двигательльно-координационная подготовка
10	4	2			Техника плавания «Кроль на груди»
		3			Техника плавания «Кроль на спине»
		3			Техника плавания «Брасс»
		2			Техника стартов и поворотов в плавании
		2			Техника прикладного плавания
11	5	3			Техника танцевальных движений
		3			Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		3			Техника спортивной аэробики
		3			Техника прыжковых упражнений
12	6	1			Совершенствование силовых физических качеств-
		1			Совершенствование мышечной силы-

		1		Совершенствование силы мышц рук
		1		Совершенствование статической выносливости мышц
		1		Совершенствование выносливости
		1		Совершенствование статической выносливости «позных» мышц
		2		Совершенствование точности мышечных усилий
4 семестр				
13	1	2		Совершенствование техники бега
		2		Совершенствование техники низкого старта
		2		Совершенствование техники высокого старта
		2		Совершенствование техники поворота в беге
		2		Совершенствование техники финиширования
		2		Совершенствование техники прыжка в длину, с места
14	2	1		Совершенствование перемещений в волейболе
		1		Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
		1		Совершенствование техники подачи и приема мяча с подачи
		1		Совершенствование техники нападающего удара
		1		Совершенствование техники блокирования
		1		Совершенствование техники защитных действий
		2		Совершенствование тактической и интегральной подготовки
		2		Игровая и судейская практика
15	3	2		Специальная физическая и двигательльно-координационная подготовка
		2		Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча
		2		Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча
		2		Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча
		1		Совершенствование техника владения мячом
		1		Совершенствование техники бросков в баскетболе
		1		Совершенствование тактической и интегральной подготовки. Игра
16	4	3		Специальная физическая и двигательльно-координационная подготовка
		2		Техника плавания «Кроль на груди»
		3		Техника плавания «Кроль на спине»
		3		Техника плавания «Брасс»
		2		Техника стартов и поворотов в плавании
17	5	2		Техника прикладного плавания
		3		Техника танцевальных движений
		3		Техника танцевальных движений в различных стилях и направлениях
		3		Техника спортивной аэробики
		3		Техника прыжковых упражнений
18	6	2		Совершенствование силовых физических качеств-
		2		Совершенствование мышечной силы-
		2		Совершенствование силы мышц рук
		1		Совершенствование статической выносливости мышц
		1		Совершенствование выносливости
		1		Совершенствование статической выносливости «позных» мышц
		3		Совершенствование точности мышечных усилий
5 семестр				
18	1	1		Совершенствование техники бега
		1		Совершенствование техники низкого старта
		2		Совершенствование техники высокого старта
		2		Совершенствование техники поворота в беге
		2		Совершенствование техники финиширования
		1		Совершенствование техники прыжка в длину, с места
19	2	1		Совершенствование перемещений в волейболе

		1			Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
		1			Совершенствование техники подачи и приема мяча с подачи
		1			Совершенствование техники нападающего удара
		1			Совершенствование техники блокирования
		1			Совершенствование техники защитных действий
		1			Совершенствование тактической и интегральной подготовки
		1			Игровая и судейская практика
		1			Специальная физическая и двигательльно-координационная подготовка
20	3	1			Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча
		1			Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча
		1			Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча
		2			Совершенствование техника владения мячом
		1			Совершенствование техники бросков в баскетболе
		1			Совершенствование тактической и интегральной подготовки. Игра
		2			Специальная физическая и двигательльно-координационная подготовка
21	4	2			Техника плавания «Кроль на груди»
		2			Техника плавания «Кроль на спине»
		2			Техника плавания «Брасс»
		1			Техника стартов и поворотов в плавании
		2			Техника прикладного плавания
22	5	3			Техника танцевальных движений
		3			Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		2			Техника спортивной аэробики
		1			Техника прыжковых упражнений
23	6	1			Совершенствование силовых физических качеств-
		1			Совершенствование мышечной силы-
		1			Совершенствование силы мышц рук
		1			Совершенствование статической выносливости мышц
		1			Совершенствование выносливости
		1			Совершенствование статической выносливости «позных» мышц
6 семестр					
24	1	1			Совершенствование техники бега
		1			Совершенствование техники высокого старта
		1			Совершенствование техники поворота в беге
		1			Совершенствование техники финиширования
25	2	1			Совершенствование перемещений в волейболе
		1			Игровая и судейская практика
		2			Специальная физическая и двигательльно-координационная подготовка
26	3	1			Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча
		1			Совершенствование тактической и интегральной подготовки. Игра
		2			Специальная физическая и двигательльно-координационная подготовка
27	4	1			Техника плавания «Кроль на груди»
		3			Техника прикладного плавания
28	5	1			Техника танцевальных движений
		1			Техника спортивной аэробики
		2			Техника прыжковых упражнений
29	6	2			Совершенствование силовых физических качеств-
		2			Совершенствование мышечной силы-
		2			Совершенствование силы мышц рук
		2			Совершенствование статической выносливости мышц

		2			Совершенствование выносливости
		1			Совершенствование статической выносливости «позных» мышц
		1			Совершенствование точности мышечных усилий
Итого:		315	-	-	

**Лабораторные работы - учебным планом не предусмотрены.
Самостоятельная работа студента**

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплин ы	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
4 семестр						
1	1	1	-	-	Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала.
2	2	2	-	-	Организация, правила проведения соревнований по волейболу	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
3	3	2	-	-	Техника безопасности при занятиях баскетболом	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
4	4	2	-	-	Значение прикладного плавания	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
5	5	1			Техники медитации и расслабления	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала.
6	6	2			Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания обучающихся в ТИУ	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала.
5 семестр						
7	1	1	-	-	Нормативы ВФСК ГТО	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала.
8	2	2	-	-	Техника безопасности на занятиях волейболом	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
9	3	2	-	-	Инструкторская и судейская практика	Подготовка к практическим занятиям.

						Изучение теоретического материала
10	4	2	-	-	Гигиена плавания, неотложная помощь утопающему	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
11	5	2			Виды современного фитнеса	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала.
12	6	1			Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала.
6 семестр						
13	1	2	-	-	Бег на средние и длинные дистанции	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала.
14	2	2	-	-	- Развитие основных физических качеств волейболистов - Специальная физическая и двигательльно-координационная подготовка	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
15	3	2	-	-	Развитие основных физических качеств баскетболистов. - Тактическая и интегральная подготовка	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
16	4	3	-	-		Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
17	5	2			Инструкторская и судейская практика	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала.
18	6	2			Точность мышечно-суставного чувства	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала.
Итого:		33	-	-		

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровая и соревновательная
- командная
- лично-ориентированная
- практические занятия (работа в малых группах)

6. Тематика курсовых работ/проектов - учебным планом не предусмотрены

7. 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 8.2.1

Таблица 8.2.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
I текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	0...18
2	Выполнение текущих контрольных нормативов	0...10
	ИТОГО: за I текущую аттестацию	0...28
II текущая аттестация		
3	Работа на практических занятиях	0...22
4	Выполнение текущих контрольных нормативов	0...10
	ИТОГО: за II текущую аттестацию	0...32
III текущая аттестация		
5	Работа на практических занятиях	0...30
6	Тестирование физической подготовленности	0...10
	ИТОГО: за III текущую аттестацию	0...40
	ВСЕГО:	0...100

8.3. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы - учебным планом не предусмотрены

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

Электронный ресурс

- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ <http://elib.tyuiu.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГНТУ <http://bibl.rusoil.net>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО «Ухтинский государственный технический университет» <http://lib.ugtu.net/books>
- Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа» <http://www.studentlibrary.ru>
- Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Издательство ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com>
- «Электронное издательство ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС www.biblio-online.ru
- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» <http://elibrary.ru/>
- Электронно-библиотечная система BOOK.ru <https://www.book.ru>

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

1. Microsoft Office Professional Plus;

2. Windows .

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	2	3
1	-	<u>Спортивный зал №1 - баскетбольный:</u> Стойка баскетбольная – 2 шт; Табло электронное б/б – 1 шт; Трибуна 7 м. – 2 шт. Трибуна 5 м. – 2 шт. Сети заграждения – 4 шт. Стол настольного тенниса – 1 шт. Мяч баскетбольный -15 шт.
2	-	<u>Спортивный зал №2 - волейбольный:</u> Стойка волейбольная – 2 шт Табло электронное в\б – 1 шт Вышка судейская – 2 шт Кольцо б\б – 2 шт Скамья гимнастическая – 4 шт Антенна с карманами волейбол – 1 шт Сетка профессиональная для игр – 1 шт; Шведская стенка -18 шт, Баннер ТИУ – 2 шт Мяч волейбольный – 15 шт.
3	-	<u>Зал гиревого спорта</u> Тренажер д/спиной – 1 шт. Весы – 1 шт. Тренажер тяга – 1 шт. Тренажер супержим – 1 шт. Стойка для приседания – 1 шт. Гири 32 кг – 11 шт. Гриф 25 кг. Тяж. атлетика – 1 шт. Гири 16 кг. – 6 шт. Турник бруска – 3 шт. Табло д/гиревого спорта – 1 шт. Стенка гимнастическая с турником – 3 шт. Скамья под штангу – 1 шт.
4	-	<u>Зал аэробики и фитнеса</u> Гантели 0,5 кг – 4 шт. Гантели 1 кг – 6 шт. Гантели сборные – 6 шт. Гимнастический коврик -10 шт. Обруч массажный – 10 шт Степ доска-платформа - 15 шт. Коврик для фитнеса – 5 шт. Мяч «Фитбол» - 10 шт
5	-	<u>Бассейн</u>
6	-	Локальная и корпоративная сеть, компьютер

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой игровых видов спорта, приобретают знания в области методики обучения, получают практические навыки по формированию физических

качеств. Для повышения эффективности оздоровительных методов работы, обучающиеся должны иметь спортивную форму. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебно-методических пособиях:

1. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по волейболу «Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / А.А. Пахомов, А.П. Ларионов., Т.А. Бубнова., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014.-95 с.

2. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по баскетболу «Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / В.А. Рассамахин, О.В. Остяков, Н.В. Толстова, С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014.– 82 с.

3. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по легкой атлетике «Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / Т.А. Парфёнова., С.А. Утусиков., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2012. – 84 с.

4. Методические указания для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу «Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований» для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения / Ю.М. Минаков., В.Н. Ермаков., Д.Х. Тимшанова. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся заключается в теоретической подготовке тем по разделам программы. Она направлена на ознакомление с особенностями организации самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, изучению правилам техники безопасности, основам санитарно-гигиенических требований к занятиям, а также формам и методам самоконтроля за физическими нагрузками. К самостоятельным заданиям по дисциплине относится, выполнение, в свободное от учёбы время, различных форм физкультурно-спортивной деятельности, включая прохождение испытаний ВФСК ГТО, самостоятельное изучение литературы по здоровому образу жизни.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Прикладная физическая культура

Код, направление подготовки: 09.03.02 Информационные системы и технологии

Направленность: Информационные системы и технологии

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения				
		1-2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	
УК 7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7. 3 13 Знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	Не знает основы физической культуры и спорта, в формировании здоровьесберегающего поведения	Демонстрирует отдельные знания основ физической культуры и спорта, в формировании здоровьесберегающего поведения	Демонстрирует достаточные знания основ физической культуры и спорта, в формировании здоровьесберегающего поведения	Демонстрирует исчерпывающие знания основ физической культуры и спорта, в формировании здоровьесберегающего поведения	
	УК-7. 3 14 Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни	Не знает способы контроля и оценки физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы	Знает отдельные способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы	Хорошо знает способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы	В совершенстве знает способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы	
	УК-7. У 13 Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья и психофизической подготовки	Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения	Способен использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения	Умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения	В совершенстве умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения	
	УК-7. У 14 Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования	Не способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма	Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Допускает	Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Допускает	Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Допускает	

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения				
		1-2	3	4	5	6
1	2 ования здорового образа жизни и стиля жизни. УК-7. В 14. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	3	4 грубые ошибки	5 при этом незначительные ошибки	6 при этом незначительные ошибки	В совершенстве владеет техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств м и методов физической культуры и спорта с учётом сохраннных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий

КАРТА

обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Прикладная физическая культура

Код, направление: 09.03.02 Информационные системы и технологии

Направленность (профиль): Информационные системы и технологии

1	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 ЭБС (+/-)
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.А. Шипов, А.В. Трофимов, С.Н. Авдеева, А.В. Буриков. – Электрон.текстовые данные. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 105 с. – 978-5-4497-0065-0. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/84086.html	ЭР*	30	100	+
2	Письменский, И.А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Алянов. – Москва :Юрайт, 2016. –493 с. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: http://www.biblio-online.ru/bcode/389557	ЭР*	30	100	+
3	Родионов В.А. Спортивная психология : учебный для академического бакалавриата / В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий; под общей редакцией В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – Москва : Издательство Юрайт, 2016. – 367 с. – Режим доступа : http://www.biblio-online.ru/bcode/394114	ЭР*	30	100	+
4	Хромина С.И. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе : учебное пособие / С.И. Хромина, Н.Н. Малярчук; ТИУ. – Тюмень: ТИУ, 2018. – 114 с. - http://webirbis.tsogu.ru	25+ ЭР*	30	100	+
5	Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – Текст : электронный //ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: http://www.biblio-online.ru/bcode/431985	ЭР*	30	100	+

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

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

«07» 06 2019 г.

Директор БИК _____ Д.Х. Каюкова

«07» 06 2019 г.

М.П.

согласовано БИК  М.И. Вайнбергер