

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(Филиал ТИУ в г.Ноябрьске)

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала ТИУ
в г. Ноябрьске
С.П. Зайцева
25 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА


дисциплины:
направление подготовки:
направленность:
форма обучения:

Прикладная физическая культура
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
Электроснабжение
Заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, направленность Электроснабжение к результатам освоения дисциплины Прикладная физическая культура.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры прикладной математики и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 9 от «15» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой _____  О.С. Тамер

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

Выпускающей кафедрой _____  А.В. Козлов

«15» мая 2019 г.

Рабочую программу разработал:

Г.В. Пасько, ассистент кафедры ПМЕНД



1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины Прикладная физическая культура: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В23.02. Прикладная физическая культура относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания:

целей, методов и средств укрепления здоровья путем физического воспитания;

умения:

использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности; человека

владения:

навыками поддержания хорошей физической формы.

Содержание дисциплины Прикладная физическая культура является логическим продолжением содержания дисциплин Физическая культура и спорт и служит основой для освоения дисциплины 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 индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	З.1: знать основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
		У.1: уметь использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни
		В.1: владеть современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет **328** часов.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Контроль	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
Заочная	2/3	-	10	-	314	4	Зачёт

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Контроль	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.					
1	1	Лыжная подготовка	-	10	-	300		310	УК-7.1	Тестирование физической подготовленности
3	Зачёт					14	4	18	УК-7.1	зачёт
Итого:			-	10	-	314	4	328		

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1. Лыжная подготовка.

Тема 1. Классические лыжные ходы.

Переменный двухшажный классический ход. Цикл хода. Два периода скольжения лыжи скользящим шагом - лыжник скользит на ней, и неподвижное положение лыжи (период стояния). Пять фаз скользящего шага. Первые три – в период скольжения и две последующие – в периоде стояния лыжи.

Основные ошибки в отталкивании и маховых движениях ног: - незаконченный толчок ногой (при завершении толчка нога остается согнутой); - передвижение на полусогнутых или прямых ногах (слишком глубокое или, наоборот, недостаточное подседание); - двуххопное скольжение.

Основные ошибки в отталкивании рукой: - слабое начало толчка (вялая постановка палки на опору); - чрезмерное сгибание или, наоборот, напряженное выпрямление в локтевом суставе при выносе палки вперед; - незавершенное отталкивание рукой; - излишнее поднимание руки вверх при выносе палки вперед.

Одновременный бесшажный ход. Цикл хода. Две фазы структуры хода: скольжение без отталкивания руками и скольжение с отталкиванием руками. Основные ошибки.

В движениях руками: - чрезмерное сгибание или напряженное выпрямление в локтевых суставах при выносе палок вперед; - поднимание рук вверх значительно выше головы; - широкая постановка палок на снег и «проваливание» туловища между руками в момент толчка; - короткое незаконченное отталкивание палками (руки доходят до бедра); - отбрасывание рук с палками после толчка вверх.

В движении туловищем: - незначительная амплитуда колебания туловища, что снижает эффективность его участия в отталкивании руками; - преждевременное выпрямление до окончания и сразу после завершения отталкивания палками; - «проваливание» туловища между палками в начале отталкивания.

В движении ногами: - сгибание ног в коленях (приседание) в начале отталкивания палками и резкое их выпрямление после него; - прямые напряженные ноги при отталкивании руками.

Одновременный одношажный ход. Цикл хода. Шесть фаз структуры движений этого хода.

Одновременный двухшажный ход. Цикл хода. Наиболее типичные ошибки
Переходы с одного классического хода на другой.

Тема 2. Коньковые лыжные ходы.

Полуконьковый и коньковый ход. *Одновременный полуконьковый ход.* Цикл хода. 4 фазы структуры движений одновременного полуконькового хода.

Одновременный двухшажный коньковый ход. Цикл хода. 4 фазы структуры движений одновременного двухшажного конькового хода.

Одновременный одношажный коньковый ход. Цикл одновременного одношажного конькового хода. 3 фазы структуры скользящего шага одновременного одношажного конькового хода.

Тема 3. Преодоление подъемов, спусков, торможение и повороты на лыжах.

Способы преодоления спусков. Классификация стойки спусков (высокая, средняя, низкая). Преодоление бугра. Преодоление впадины.

Способы преодоления подъемов на лыжах. попеременным двухшажным ходом (ступающим, скользящим). Подъем «полуелочкой». Подъем «елочкой». Подъем «лесенкой».

Способы торможений на лыжах. Торможение «плугом». Торможение упором. Торможение падением.

Способы поворотов на лыжах. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево. Повороты в движении. Повороты переступанием. Поворот упором.

5.2.2. Содержание дисциплины/модуля по видам учебных занятий.

Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
		ОЗФО	
1	1	4	Классические лыжные ходы
		2	Коньковые лыжные ходы
		4	Преодоление подъемов, спусков, торможение и повороты на лыжах
Итого:		10	

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СРС
		ЗФО		
1	1	130	Тема 1. Классические лыжные хода	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала по темам
		70	Тема 2. Коньковые лыжные хода.	
		100	Тема 3. Преодоление подъемов, спусков, торможение и повороты на лыжах	
5	1	14	Зачет	Подготовка к зачету
Итого:		314		

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

- визуализация учебного материала в PowerPoint в диалоговом режиме (лекционные занятия);
- индивидуальная работа (практические занятия).

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены.

7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

8. Оценка результатов освоения дисциплины/модуля

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 очно-заочной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
Текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	0...64
2	Определение уровня физической подготовленности	0...36
	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:

- ЭБС «Издательства Лань»;
- ЭБС «Электронного издательства ЮРАЙТ»;
- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ;
- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»;
- ЭБС «IPRbooks»;
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина;
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГНТУ (г. Уфа);
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГТУ (г. Ухта);
- ЭБС «Перспект»;
- ЭБС «Консультант студент»;
- Поисковые системы Internet: Яндекс, Гугл.
- Система поддержки учебного процесса Eduson.

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

- MS Office

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/модуля	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	Оборудование и инвентарь -	Комплект мультимедийного оборудования: проектор, экран, компьютер, акустическая система. Локальная и корпоративная сеть

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

Порядок выполнения комплексов упражнений изложены в следующих методических указаниях:

1 Прикладная физическая культура: методические указания по подготовке к практическим занятиям /сост. Г.В. Пасько; филиал ТИУ в г. Ноябрьске. Ноябрьск, 2019. - 28 с.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы.

Самостоятельная работа обучающихся заключается в получении заданий у преподавателя для индивидуального освоения. Преподаватель на занятии дает рекомендации необходимые для освоения материала.

1. Прикладная физическая культура: методические указания по самостоятельной работе обучающихся и изучению дисциплины/сост. И.Ю.Аникин; филиал ТИУ в г. Ноябрьске. Ноябрьск, 2019. - 29 с.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина **Прикладная физическая культура**

Код, направление подготовки: **13.03.02 Электроэнергетика и электротехника**

Направленность (профиль): **Электроснабжение**

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	З.1: знать основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Не знает основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Демонстрирует отдельные знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Демонстрирует достаточные знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	Демонстрирует исчерпывающие знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
		У.1: уметь использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	Способен использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	Умеет использовать и применять средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	В совершенстве умеет использовать и применять средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни
		В.1: владеть современными средствами и методами физкультурно - оздоровительной направленности	Не владеет современными средствами и методами физкультурно - оздоровительной направленности	Владеет современными средствами и методами физкультурно - оздоровительной направленности	Хорошо современными средствами и методами физкультурно - оздоровительной направленности	В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно - оздоровительной направленности

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

Дисциплина **Прикладная физическая культура**
Код, направление подготовки: **13.03.02 Электроэнергетика и электротехника**
Направленность (профиль): **Электроснабжение**

№ 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	Драгич О.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учебное пособие / О.А. Драгич, В.Я. Субботин, А.Л. Плосков, Л.Р. Полтавская. Тюмень: ТюмГНГУ, 2014.-231с. // ЭБС Лань [сайт]. — URL: https://e.lanbook.com . — Текст: электронный.	ЭР	30	100	+
2	Варфоломеева З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие / З. С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н. И. Сапожников. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 130 с. // ЭБС Лань [сайт]. — URL: https://e.lanbook.com . — Текст: электронный.	ЭР	30	100	+
3	Литвинов С. А. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 413 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/book/ . — Текст: электронный.	ЭР	30	100	+

Зав. кафедрой ПМЕНД



О.С. Тамер

15 мая 2019 года