

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Филиал ТИУ в г. Сургуте

Кафедра естественно-научных и гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН

Захаров Н.С.

«30» 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина Прикладная физическая культура
(название дисциплины)
направление/специальность 23.03.03 Эксплуатация транспортно-
технологических машин и комплексов
(наименование)
профиль: Автомобили и автомобильное хозяйство (АТХ)
квалификация бакалавр
(указывается специалист/ бакалавр/ магистр)
программа прикладной бакалавриат
форма обучения очная / заочная
(очная, заочная)
курс 1-3/2
семестр 1-5/3

Аудиторные занятия 287/10 часов, в т.ч.:

Лекции – -/- часов

Практические занятия – 287/10 часов

Лабораторные занятия – -/- часов

Самостоятельная работа – 41/314 часов, в т.ч.:

Курсовая работа (проект) не предусмотрена

Расчетно-графические работы не предусмотрены

Контроль – -/4 часов

Вид промежуточной аттестации:

Экзамен – -/- семестр


Зачет - 1-5/3 семестр


Общая трудоемкость 328 (часы)

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов (уровень бакалавриата), приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 1470

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры естественно-научных и гуманитарных дисциплин
(название кафедры)

Протокол № 1 от «30» 08 2019 г.

Заведующий кафедрой  Л.К. Иляшенко
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:
И.о. заведующего
выпускающей кафедрой ЭТТМ  Р.А. Зиганшин
(подпись)

«30» 08 2019 г.

Рабочую программу разработал:

Н.Л. Иванова, доцент кафедры ЕНГД, к.п.н.
(И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)


(подпись)

Цель и задачи изучения дисциплины

Прикладная физическая культура является частью системы физического воспитания. Цель изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» заключается в том, чтобы организовать физическое воспитание обучающихся, обеспечивающее формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.

К задачам изучения дисциплины относят: формирование профессионально-прикладной физической культуры личности обучающегося, позволяющей целенаправленно, грамотно и эффективно использовать средства, методы и приемы физической культуры в профессиональной деятельности; формирование понимания социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; изучение теоретических и практических основ прикладной физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических особенностей и профессионально значимых качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; 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.

Место данной дисциплины в структуре ОПОП

Прикладная физическая культура является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту модуля основной профессиональной образовательной программы по направлению 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов. Код дисциплины: Б1.В.11.02.

Знания по данной дисциплине необходимы при изучении таких дисциплин как: «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» и «Адаптивная физическая культура».

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Номер/ индекс компе- тенций	Содержание компетенции или ее части (указываются в соответствии с ФГОС)	В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-	Использовать методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

		половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков		
--	--	---	--	--

Содержание дисциплины
Содержание разделов учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	Инструктаж по технике безопасности. Определение исходного уровня физической подготовленности. Сила и ее виды. Упражнения для развития силы
2	Базовые упражнения атлетической гимнастики	Атлетическая гимнастика в тренажерном зале. Комплексы упражнений различной направленности
3	Круговая тренировка в комплексном повышении физической подготовленности	Круговая тренировка. Ведение дневника самоконтроля
4	Основные методы исследования функционального состояния на занятиях физической культурой и спортом	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)
5	Атлетическая гимнастика в развитии физических качеств	Развитие выносливости и гибкости, упражнения на растяжку мышц
6	Основы методики составления индивидуальных оздоровительных программ	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью

Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ № разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин					
		1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура и спорт	+	+	+	+	+	+
2	Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+
3	Адаптивная физическая культура	+	+	+	+	+	+

Разделы (модули), темы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Лекция	Практические занятия	Лабораторные занятия	Семинар	СРС	Всего
1	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	-/-	22/5	-/-	-/-	6/15	28/20

2	Базовые упражнения атлетической гимнастики	-/-	34/-	-/-	-/-	7/40	41/40
3	Круговая тренировка в комплексном повышении физической подготовленности	-/-	36/-	-/-	-/-	7/60	43/60
4	Основные методы исследования функционального состояния на занятиях физической культурой и спортом	-/-	57/5	-/-	-/-	7/60	64/65
5	Атлетическая гимнастика в развитии физических качеств	-/-	66/-	-/-	-/-	7/23	73/23
6	Основы методики составления индивидуальных оздоровительных программ	-/-	72/	-/-	-/-	7/116	79/116
Контроль						-/4	-/4
Итого		-/-	287/10	-/-	-/-	41/318	328/328

Перечень семинарских, практических и/или лабораторных работ
Перечень семинарских работ

Учебным планом не предусмотрены.

Перечень практических занятий

Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные группы: основная, подготовительная, специальная-медицинская.

Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом состояния здоровья.

К *основной группе* относятся обучающиеся, не имеющие существенных отклонений в состоянии здоровья, к *подготовительной группе* - обучающиеся, физическое развитие которых характеризуется как удовлетворительное. В *специальные медицинские группы* зачисляются обучающиеся, имеющие проблемы со здоровьем, но имеющие рекомендации по данным медицинского обследования к занятиям по прикладной физической культуре.

Перевод обучающихся в специальную медицинскую группу может проводиться в любое время учебного года в соответствии с медицинским заключением.

№ раздела	Темы практических занятий	Трудоёмкость (часы)	Формируемые компетенции	Оценочные средства
1	Инструктаж по технике безопасности. Определение исходного уровня физической подготовленности. Сила и ее виды. Упражнения для развития силы	3/-		
2	Атлетическая гимнастика в тренажерном зале. Комплексы упражнений различной направленности	7/-		
3	Круговая тренировка. Ведение дневника самоконтроля	12/-		
4	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	18/-		
5	Развитие выносливости и гибкости, упражнения на растяжку мышц	13/-		
6	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	15/-		
Итого за 1 семестр:		68/-		
1	Определение исходного уровня физической подготовленности. Сила и ее виды. Упражнения для развития силы	7/-		
2	Атлетическая гимнастика в тренажерном зале. Комплексы упраж-	7/-		

	нений различной направленности			
3	Круговая тренировка. Ведение дневника самоконтроля	6/-	ОК-8	Тестирование технической подготовленности по видам двигательной активности, общефизической подготовленности, составление и демонстрация комплексов упражнений
4	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	20/-		
5	Развитие выносливости и гибкости, упражнения на растяжку мышц	14/-		
6	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	18/-		
	Итого за 2 семестр:	72/-		
1	Инструктаж по технике безопасности. Определение исходного уровня физической подготовленности. Сила и ее виды. Упражнения для развития силы	3/5		
2	Атлетическая гимнастика в тренажерном зале. Комплексы упражнений различной направленности	7/-		
3	Круговая тренировка. Ведение дневника самоконтроля	7/-		
4	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	9/5		
5	Развитие выносливости и гибкости, упражнения на растяжку мышц	19/-		
6	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	19/-		
	Итого за 3 семестр:	64/10		
1	Определение исходного уровня физической подготовленности. Сила и ее виды. Упражнения для развития силы	5/-		
2	Атлетическая гимнастика в тренажерном зале. Комплексы упражнений различной направленности	7/-		
3	Круговая тренировка. Ведение дневника самоконтроля	7/-		
4	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	4/-		
5	Развитие выносливости и гибкости, упражнения на растяжку мышц	12/-		
6	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	16/-		
	Итого за 4 семестр:	51/-		
1	Инструктаж по технике безопасности. Определение исходного уровня физической подготовленности. Сила и ее виды. Упражнения для развития силы	4/-		
2	Атлетическая гимнастика в тренажерном зале. Комплексы упражнений различной направленности	6/-		
3	Круговая тренировка. Ведение дневника самоконтроля	4/-		
4	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	6/-		
5	Развитие выносливости и гибкости, упражнения на растяжку мышц	8/-		
6	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	4/-		
	Итого за 5 семестр:	32/-		
	Итого за полный курс:	287/10		

Перечень тем для самостоятельной работы
Для обучающихся очной формы обучения

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы	Наименование темы	Трудоемкость (час.)	Виды контроля	Формируемые компетенции
1	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	6	Дискуссия с преподавателем, защита рефератов (презентаций), составление и демонстрация комплексов упражнений	ОК-8
2	2	Социально-биологические основы физической культуры	7		
3	3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	7		
4	4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	7		
5	5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	7		
6	6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	7		
		ИТОГО	41		

Для обучающихся заочной формы обучения

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы	Наименование темы	Трудоемкость (час.)	Виды контроля	Формируемые компетенции
1	1	Понятие силы, ее разновидности и средства развития	15	Выполнение методико-практических работ	ОК-8
2	2	Базовые упражнения атлетической гимнастики	40		
3	3	Круговая тренировка в комплексном повышении физической подготовленности	60		
4	4	Основные методы исследования функционального состояния на занятиях физической культурой и спортом.	60		
5	5	Атлетическая гимнастика в развитии физических качеств	23		
6	6	Основы методики составления индивидуальных оздоровительных программ	116		
		ИТОГО	314		

Перечень лабораторных работ

Учебным планом выполнение лабораторных работ не предусмотрено.

Оценка результатов освоения дисциплины

Рейтинговая система оценивания знаний обучающихся по дисциплине

«Прикладная физическая культура» направления

23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», ОФО

I семестр (зачет)

1-ый срок предоставления результатов текущего контроля	2-ой срок предоставления результатов текущего контроля	3-ий срок предоставления результатов текущего контроля	Итого
0-30	0-30	0-40	0-100

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития силы в условиях тренажерного зала	0-10	1-6
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10	1-6
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10	6
ИТОГО		0-30	
1	Составление комплекса упражнений из атлетической гимнастики для развития грудных мышц	0-10	7-12
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10	7-12
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10	12
ИТОГО		0-30	
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений из атлетической гимнастики для развития мышц спины	0-10	13-17
2	Оформление и защита тетради для методико-практических работ	0-20	13-17
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10	17
ИТОГО		0-40	
ВСЕГО		0-100	

II семестр (зачет)

1-ый срок предоставления результатов текущего контроля	2-ой срок предоставления результатов текущего контроля	3-ий срок предоставления результатов текущего контроля	Итого
0-30	0-30	0-40	0-100

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития силы в домашних условиях	0-10	1-6
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10	1-6
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10	6
ИТОГО		0-30	
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений из атлетической гимнастики для развития мышц ног	0-10	7-12
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10	7-12
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10	12
ИТОГО		0-30	
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для производственной гимнастики	0-10	13-18
2	Оформление и защита тетради для методико-практических работ	0-20	13-18

3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10	18
ИТОГО		0-40	
ВСЕГО		0-100	

III семестр (зачет)

1-ый срок предоставления результатов текущего контроля	2-ой срок предоставления результатов текущего контроля	3-ий срок предоставления результатов текущего контроля	Итого
0-30	0-30	0-40	0-100

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития силы в условиях открытой спортивной площадки	0-10	1-6
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10	1-6
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10	6
ИТОГО		0-30	
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений из атлетической гимнастики для развития мышц пресса	0-10	7-12
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10	7-12
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10	12
ИТОГО		0-30	
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для утренней гимнастики	0-10	13-16
2	Оформление и защита тетради для методико-практических работ	0-20	13-16
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10	16
ИТОГО		0-40	
ВСЕГО		0-100	

IV семестр (зачет)

1-ый срок предоставления результатов текущего контроля	2-ой срок предоставления результатов текущего контроля	3-ий срок предоставления результатов текущего контроля	Итого
0-30	0-30	0-40	0-100

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и их коррекции	0-10	1-6
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10	1-6
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10	6
ИТОГО		0-30	
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для профилактики зрительного утомления	0-10	7-12
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10	7-12
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10	12
ИТОГО		0-30	
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития координационных способностей	0-10	13-17
2	Оформление и защита тетради для методико-практических работ	0-20	13-17
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10	17
ИТОГО		0-40	
ВСЕГО		0-100	

V семестр (зачет)

1-ый срок предоставления результатов текущего контроля	2-ой срок предоставления результатов текущего контроля	3-ий срок предоставления результатов текущего контроля	Итого
0-30	0-30	0-40	0-100

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для профилактики умственного и физического утомления	0-10	1-6
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10	1-6
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10	6
ИТОГО		0-30	
1	Составление и демонстрация комплекса общеразвивающих упражнений на открытом воздухе	0-10	7-12
2	Оформление тетради для методико-практических работ	0-10	7-12
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10	12
ИТОГО		0-30	
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для коррекции фигуры	0-10	13-16
2	Оформление и защита тетради для методико-практических работ	0-20	13-16
3	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10	16
ИТОГО		0-40	
ВСЕГО		0-100	

Рейтинговая система оценивания знаний обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине «Прикладная физическая культура» направления 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», ОФО

I семестр (зачет)

1-ый срок предоставления результатов текущего контроля	2-ой срок предоставления результатов текущего контроля	3-ий срок предоставления результатов текущего контроля	Итого
0-30	0-30	0-40	0-100

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития силы в условиях тренажерного зала	0-10	1-6
2	Подготовка реферата на избранную тему в области физической культуры	0-10	1-6
3	Тест в системе поддержки учебного процесса EDUCON	0-10	6
ИТОГО		0-30	
1	Составление комплекса упражнений из атлетической гимнастики для развития грудных мышц	0-10	7-12
2	Подготовка реферата на избранную тему в области физической культуры	0-10	7-12
3	Тест в системе поддержки учебного процесса EDUCON	0-10	12
ИТОГО		0-30	
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений из атлетической гимнастики для развития мышц спины	0-10	13-17
2	Подготовка и защита презентации на избранную тему в	0-20	13-17

	области физической культуры		
3	Тест в системе поддержки учебного процесса EDUCON	0-10	17
	ИТОГО	0-40	
	ВСЕГО	0-100	

II семестр (зачет)

1-ый срок предоставления результатов текущего контроля	2-ой срок предоставления результатов текущего контроля	3-ий срок предоставления результатов текущего контроля	Итого
0-30	0-30	0-40	0-100

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития силы в домашних условиях	0-10	1-6
2	Подготовка реферата на избранную тему в области физической культуры	0-10	1-6
3	Тест в системе поддержки учебного процесса EDUCON	0-10	6
	ИТОГО	0-30	
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений из атлетической гимнастики для развития мышц ног	0-10	7-12
2	Подготовка реферата на избранную тему в области физической культуры	0-10	7-12
3	Тест в системе поддержки учебного процесса EDUCON	0-10	12
	ИТОГО	0-30	
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для производственной гимнастики	0-10	13-18
2	Подготовка и защита презентации на избранную тему в области физической культуры	0-20	13-18
3	Тест в системе поддержки учебного процесса EDUCON	0-10	18
	ИТОГО	0-40	
	ВСЕГО	0-100	

III семестр (зачет)

1-ый срок предоставления результатов текущего контроля	2-ой срок предоставления результатов текущего контроля	3-ий срок предоставления результатов текущего контроля	Итого
0-30	0-30	0-40	0-100

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития силы в условиях открытой спортивной площадки	0-10	1-6
2	Подготовка реферата на избранную тему в области физической культуры	0-10	1-6
3	Тест в системе поддержки учебного процесса EDUCON	0-10	6
	ИТОГО	0-30	
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений из атлетической гимнастики для развития мышц пресса	0-10	7-12
2	Подготовка реферата на избранную тему в области физической культуры	0-10	7-12
3	Тест в системе поддержки учебного процесса EDUCON	0-10	12
	ИТОГО	0-30	

1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для утренней гимнастики	0-10	13-16
2	Подготовка и защита презентации на избранную тему в области физической культуры	0-20	13-16
3	Тест в системе поддержки учебного процесса EDUCON	0-10	16
ИТОГО		0-40	
ВСЕГО		0-100	

IV семестр (зачет)

1-ый срок предоставления результатов текущего контроля	2-ой срок предоставления результатов текущего контроля	3-ий срок предоставления результатов текущего контроля	Итого
0-30	0-30	0-40	0-100

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и их коррекции	0-10	1-6
2	Подготовка реферата на избранную тему в области физической культуры	0-10	1-6
3	Тест в системе поддержки учебного процесса EDUCON	0-10	6
ИТОГО		0-30	
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для профилактики зрительного утомления	0-10	7-12
2	Подготовка реферата на избранную тему в области физической культуры	0-10	7-12
3	Тест в системе поддержки учебного процесса EDUCON	0-10	12
ИТОГО		0-30	
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития координационных способностей	0-10	13-17
2	Подготовка и защита презентации на избранную тему в области физической культуры	0-20	13-17
3	Тест в системе поддержки учебного процесса EDUCON	0-10	17
ИТОГО		0-40	
ВСЕГО		0-100	

V семестр (зачет)

1-ый срок предоставления результатов текущего контроля	2-ой срок предоставления результатов текущего контроля	3-ий срок предоставления результатов текущего контроля	Итого
0-30	0-30	0-40	0-100

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы	№ недели
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для профилактики умственного и физического утомления	0-10	1-6
2	Подготовка реферата на избранную тему в области физической культуры	0-10	1-6
3	Тест в системе поддержки учебного процесса EDUCON	0-10	6
ИТОГО		0-30	
1	Составление и демонстрация комплекса общеразвивающих упражнений на открытом воздухе	0-10	7-12
2	Подготовка реферата на избранную тему в области физиче-	0-10	7-12

	ской культуры		
3	Тест в системе поддержки учебного процесса EDUCON	0-10	12
ИТОГО		0-30	
1	Составление и демонстрация комплекса упражнений для коррекции фигуры	0-10	13-16
2	Подготовка и защита презентации на избранную тему в области физической культуры	0-20	13-16
3	Тест в системе поддержки учебного процесса EDUCON	0-10	16
ИТОГО		0-40	
ВСЕГО		0-100	

*Рейтинговая система оценивания знаний обучающихся по дисциплине
«Прикладная физическая культура» направления
23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», ЗФО*

III семестр (зачет)

№ п/п	Виды контрольных мероприятий	Кол-во баллов
III семестр (зачет)		
1	Выполнение и защита методико-практической работы №1 (Методы самоконтроля физического развития)	0-20
2	Выполнение и защита методико-практической работы №2 (Составление комплекса упражнений для круговой тренировки и его демонстрация на практическом занятии)	0-20
3	Выполнение и защита методико-практической работы №3 (Методы самоконтроля функционального состояния кардиореспираторной системы)	0-20
4	Выполнение и защита методико-практической работы №4 (Составление комплекса упражнений для развития гибкости и выносливости и его демонстрация на практическом занятии)	0-20
5	Выполнение и защита методико-практической работы №5 (Составление индивидуальной программы физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью)	0-20
Всего:		0-100

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Учебная дисциплина Прикладная физическая культура

Форма обучения:

Кафедра/П(Ц)К естественно-научных и гуманитарных дисциплин

очная: 1-3 курс 1-5 семестр

Код, направление подготовки/ специальность/ профессия 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

заочная: 2 курс 3 семестр

Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Учебная, учебно-методическая литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство	Год издания	Вид издания	Вид занятий	Кол-во экземпляров в библиотеке филиала ТИУ в г. Сургуте	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Место хранения в библиотеке филиала ТИУ в г. Сургуте	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе ТИУ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Основная	Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата/А.Б.Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко – М.: Издательство Юрайт. 2014.- 424 с. https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7/fizicheskaya-kultura#page/2	2014	У	ПР, СРС	электр. вариант	75	100	https://biblio-online.ru	+
	Письменный, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменный, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2014. — 493 с https://biblio-online.ru/viewer/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22/fizicheskaya-kultura#page/1	2014	У	ПР, СРС	электр. вариант	75	100	https://biblio-online.ru	+
Дополнительная	Прикладная физическая культура: методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Прикладная физическая культура» для обучающихся всех направлений подготовки всех форм обучения / сост. Н. Л. Иванова; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2019. – 18 с.	2019	МУ	ПР	100 + электр. вариант	75	100	библиотека http://webirbis.tsogu.ru/	+
	Прикладная физическая культура: по организации самостоятельной работы по дисциплине «Прикладная физическая культура» для обучающихся всех направлений подготовки всех форм обучения / сост. Н. Л. Иванова; Тюменский индустриальный университет. - Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2019. – 29 с.	2019	МУ	СРС	100 + электр. вариант	75	100	библиотека http://webirbis.tsogu.ru/	+

План обеспечения и обновления учебной и учебно-методической литературы

Учебная литература по рабочей программе	Название учебной и учебно-методической литературы	Вид занятий	Вид издания	Способ обновления учебных изданий	Год издания
1	2	3	4	5	6
Основная					
Дополнительная	Методические указания к практическим занятиям	ПР	МУ	Ресурсы кафедры	2020

Зав. кафедрой  Л.К. Иляшенко

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Перечень договоров ЭБС ТИУ БИК		
Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия
2019/2020	Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ http://elib.tyuiu.ru/	
	Договор № 03-189/2017 от 20.10.2017 об оказании услуг двухстороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина http://elib.gubkin.ru/	С 20.10.2017 по 19.10.2019
	Договор № Б173/2017 04-6/2018 от 09.01.2018 на оказание услуг двухстороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГБОУ ВПО УГНТУ http://bibl.rusoil.net	С 25.12.2017 по 24.12.2019
	Договор № 04-7/2018 от 15.02.2018 об оказании услуг двухстороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГБОУ ВПО «Ухтинский государственный технический университет» http://lib.ugtu.net/books	С 15.02.2018 по 14.02.2020

- ВФСК «ГТО» - Режим доступа: <http://www.gto-normy.ru> (дата обращения: 29.08.2017)
- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования» - Режим доступа: <http://fgosvo.ru> (дата обращения: 29.08.2017)
- FISU (International University Sports Federation) - Режим доступа <http://www.fisu.net> (дата обращения: 29.08.2017)
- Министерство спорта РФ - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 29.08.2017)
- Российский студенческий спортивный союз - Режим доступа: <http://studsport.ru/> (дата обращения: 29.08.2017)
- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - Режим па: <http://studsport.ru/> (дата обращения: 29.08.2017)

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Microsoft Windows (Договор №5378-19 от 02.09.2019 до 01.09.2020).

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия по прикладной физической культуре проводятся в арендуемом тренажерном зале.

Оборудование тренажерного зала

Занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура» проводятся в арендуемом тренажерном зале с применением следующего оборудования: Тренажеры: JOHNSON-5шт.; Универсал – 25 шт.; TECHNOGUM – 24 шт.; MB BARBEL – 3шт.; LIFE FITNESS – 6 шт.; VSPORT -1 шт.; PARABODY – 1 шт.; VISION FITNESS – 2 шт.; JW SPORT – 5 шт.; гимнастические скамейки - 4 шт.; велотренажеры – 8 шт.; штанги – 6 шт.; грифы для штанг – 2 шт.; штанги с изогнутым грифом – 2 шт.

**Дополнения и изменения
к рабочей учебной программе
по дисциплине**

Прикладная физическая культура
на 20__ / 20__ учебный год

В рабочую учебную программу вносятся следующие дополнения (изменения):

(либо делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений на данный учебный год)

Дополнения и изменения внес

Доцент кафедры ЕНГД _____ / Н.Л. Иванова
(должность, ученое звание, степень) (подпись)

Дополнения (изменения) в рабочую учебную программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры /П(Ц)К _____ ЕНГД _____ .

Протокол от «__» _____ 20__ г. № __

Заведующий кафедрой ЕНГД _____ / Л.К. Иляшенко
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

для рабочих программ ВО:

И.о. Зав. выпускающей кафедрой ЭТТМ _____ / _____
(название кафедры) (подпись)

«__» _____ 20__ г.

**Планируемые результаты обучения
для формирования компетенции и критерии их оценивания**

Дисциплина: Прикладная физическая культура

Код, направление подготовки: 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Профиль: Автомобили и автомобильное хозяйство

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения (в баллах)			
		Менее 61	61 – 75	76 – 90	91 - 100
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков	Не знает теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков	Поверхностно знает некоторые теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков	Хорошо знает теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков	В совершенстве знает теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков
	Уметь: использовать методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	Не умеет использовать методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	Частично способен применять методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	Хорошо применяет методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, но имеет с этим некоторые затруднения	Способен в совершенстве применять методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни
	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Частично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	На достаточном уровне владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	В совершенстве владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности