МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ» (ТУСУР)

УТВЕРЖДАЮ
Директор департамента образования
_____ **П.Е. Троян**
«23» 05 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Уровень основной образовательной программы - бакалавриат
Направление(я) подготовки (специальность) 09.03.04 Программная инженерия
38.03.04 Государственное и муниципальное управление
Профили
Форма обучения - очная
Факультет систем управления (ФСУ)
Кафедра автоматизации обработки информации (АОИ)
Курс 1 **Семестр** 1-2

Учебный план набора 2013, 2014, 2015 и 2016 гг

Распределение рабочего времени:

№	Виды учебной работы	Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6	Семестр 7	Семестр 8	Всего	Единицы
1.	Лекции	6								6	часов
2.	Лабораторные работы										часов
3.	Практические занятия	30	34							64	часов
4.	Курсовой проект/работа (КРС) (аудиторная)										часов
5.	Всего аудиторных занятий (Сумма 1-4)	36	34							70	часов
6.	Из них в интерактивной форме										часов
7.	Самостоятельная работа студентов (СРС)		2							2	часов
8.	Всего (без экзамена) (Сумма 5,7)	36	36							72	часов
9.	Самост. работа на подготовку, сдачу экзамена										часов
10	Общая трудоемкость (Сумма 8,9)	36	36							72	часов
	(в зачетных единицах)	1	1							2	ЗЕТ

Зачет –2 семестр

Томск 2016

Согласована на портале № 134

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № от «___» _____ 20__ г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) третьего поколения по направлению подготовки бакалавров **09.03.04 Программная инженерия**, утвержденного 12.03.2015 г., № 229, и **38.03.04 Государственное и муниципальное управление**, утвержденного 10.12.2014 г., № 1567, рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «29» декабря 2015 г., протокол № 4.

Разработчики: ст. преподаватель каф. ФВиС _____ В.Н.Цвиринько
(должность, кафедра) (подпись)

зав. кафедрой ФВиС _____ А.А.Ильин
(подпись)

Рабочая программа согласована с факультетом, профилирующей и выпускающей кафедрами направления подготовки (специальности).

Декан ФСУ _____ П.В. Сенченко
(подпись)

Зав. профилирующей
кафедрой АОИ _____ Ю.П. Ехлаков
(подпись)

Эксперты:

Программист I категории
кафедры АОИ _____ Н.В. Коновалова
(подпись)

Зав. кафедрой ФВиС _____ А.А. Ильин
(подпись)

Согласована на портале № 134

1. Цели и задачи дисциплины

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности и самоопределение в физической культуре;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ и стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Курс «Физическая культура» является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения. Дисциплина относится к базовому циклу в структуре общеобразовательных программ.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- научно-практические основы физической культуры;
- основы здорового образа жизни;
- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;

Согласована на портале № 134

- простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;
- методики корректирующей гимнастики для глаз;
- методы самоконтроля состояния здоровья и развития (стандарты, программы, формулы) функционального состояния (функциональные пробы);
- методику проведения учебно-тренировочного занятия;
- методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания);
- средства и методы мышечной релаксации в спорте.

Уметь:
- использовать методики эффективных и дополнительных способов жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.п.);
- составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.);
- использовать методы оценки и коррекции осанки и телосложения;
- назвать методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

Владеть:
- основами профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;
- методикой самомассажа;
- приемами составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности;
- методами индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств;
- методами организации судейства соревнований по избранному виду спорта;
- методами самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	70						
В том числе:							
Лекции	6	6					
Практические занятия (ПЗ)	64	30	34				
Другие виды аудиторной работы							
Самостоятельная работа (всего)	2		2				
В том числе:							
Реферат							
Другие виды самостоятельной работы							
Вид промежуточной аттестации (зачет)			2				
Общая трудоемкость час	72	36	36				
Зачетные Единицы Трудоемкости	2	1	1				

Согласована на портале № 134

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	Практич. занятия.	Самост. работа студента	Всего час.	Формируемые компетенции
1	ОФП (1 курс)	6	64	2	72	ОК-8

5.2. Содержание разделов дисциплины (по лекциям)

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов	Трудоемкость (час.)	Формируемые компетенции
1.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья 1 семестр	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	3	ОК-8
2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 1 семестр	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.	3	ОК-8

5.3. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечивающих (предыдущих) и обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ № разделов данной дисциплины из табл.5.1, для которых необходимо изучение обеспечивающих (предыдущих) и обеспечиваемых (последующих) дисциплин								
		1	2	3	4	5	6	7	8	…
Предшествующие дисциплины										
1.	Не предусмотрено									
Последующие дисциплины										
1.	Не предусмотрено									

Согласована на портале № 134

5.4. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Перечень компетенций	Виды занятий					Формы контроля
	Л	Лаб	Пр.	КР/КП	СРС	
ОК 8	+		+		+	Тест, сдача зачетных нормативов

Л – лекция, Пр – практические и семинарские занятия, Лаб – лабораторные работы, КР/КП – курсовая работа/проект, СРС – самостоятельная работа студента

6. Методы и формы организации обучения

Технологии интерактивного обучения при разных формах занятий в часах – не предусмотрено

7. Лабораторный практикум – не предусмотрен

8. Практические занятия

№ п/п	Раздел дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (час.)	Компе-тенции
1.	ОФП (1 курс)	1. Легкая атлетика, волейбол, футбол, лыжные гонки, силовая подготовка	64	ОК-8

9. Самостоятельная работа

№ п/п	Раздел дисциплины	Тематика самостоятельной работы	Трудо-емкость (час.)	Компе-тенции	Контроль выполнения работы
1.	Атлетическая гимнастика	Понятие о силе и силовых качествах.	1	ОК-8	Реферат
2	Волейбол	Правила, техника, тактика игры	1	ОК-8	Опрос, судейство
	ИТОГО		2		

10. Рекомендуемые темы рефератов для студентов с отклонениями в состоянии здоровья

1. Влияние оздоровительной физической культуры на организм занимающихся:

а) физиологические основы оздоровительной тренировки;

б) цель и основные задачи физического воспитания;

в) формы занятий физическими упражнениями;

г) физическая нагрузка и отдых в процессе занятий;

д) методические принципы физического воспитания.

2. Профилактика повреждений, патологических состояний при занятиях физической культурой и спорта:

а) общая характеристика спортивного травматизма и оказание первой помощи;

б) профилактические мероприятия при травмах и острых патологических состояниях.

Согласована на портале № 134

3. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.

4. Самоконтроль – одна из форм наблюдения за состоянием здоровья. Ведение личного дневника самоконтроля.

5. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

6. Основные положения методики закаливания.

7. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

8. Влияние оздоровительной гимнастики на организм женщины при различных стадиях беременности (три комплекса физических упражнений, по 8-12 упражнений в каждом комплексе).

9. Методика применения физических упражнений в послеродовом периоде (три комплекса физических упражнений, по 8-12 упражнений в каждом комплексе).

10. Физические качества человека. Методы и средства их развития и совершенствования (сила, выносливость, быстрота, гибкость).

11. Физические упражнения общего воздействия на организм занимающихся:

а) атлетическая гимнастика;

б) ритмическая гимнастика;

в) велосипедные прогулки;

г) плавание;

д) кроссовый бег.

12. Физические упражнения направленного воздействия и их значение:

а) дыхательная гимнастика;

б) тренировка сосудов мозга;

в) гимнастика для глаз и концентрация внимания.

13. Физическая активность как средство совершенствования организма занимающихся:

а) влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему;

б) влияние физических упражнений на дыхательную систему;

в) воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

14. Оздоровительный бег и ходьба:
а) техника оздоровительного бега и ходьбы;

б) занятие оздоровительным бегом и ходьбой, формы и плотность занятий;

в) противопоказания к назначению оздоровительного бега.

15. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) и ее значение:

а) особенности ППФП для работников умственного труда;

б) ППФП для работников физического труда;

в) примерные комплексы физических упражнений с учетом профессиональной деятельности (2-3 комплекса физических упражнений, в каждом комплексе 8-12 упражнений).

Согласована на портале № 134

16. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья занимающихся:

а) влияние образа жизни на здоровье;

б) влияние культурного развития личности на отношение к самому себе;

в) система знаний здоровья;

г) необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни;

д) физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

17. Средства восстановления при занятиях физической культурой:

а) сон, питание, личная гигиена, гигиена труда, массаж, баня и сауна);

б) музыка как средство снятия утомления.

18. Массаж и самомассаж:

зрения.

19. Зрительное утомление и борьба с ним:

а) введение;

б) мышечный аппарат глаза;

в) упражнения для глаз (три комплекса упражнений для глаз по 6-8 упражнений в каждом комплексе);

г) Комплекс упражнений производственной гимнастики (три комплекса упражнений по 8-12 упражнений в каждом комплексе.

11. Рейтинговая система для оценки успеваемости студентов

Таблица 11.1 Бальные оценки для элементов контроля

	осенний семестр			**весенний семестр**			
Элементы учебной деятельности	Максимальный балл на 1-ую КТ с начала семестра	Максимальный балл за период между 1КТ и 2КТ	Максимальный балл за период между 2КТ и на конец семестра	Максимальный балл на 1-ую КТ с начала семестра	Максимальный балл за период между 1КТ и 2КТ	Максимальный балл за период между 2КТ и на конец семестра	Всего за год
Посещение занятий	8	8	8	8	8	8	48
Практические тесты			5	5	5	5	20
Компонент своевременности			2	2	2	2	8
Судейство			2	2	2	2	8
Участие в соревнованиях			4	4	4	4	16
Итого максимум за период	8	8	21	21	21	21	100
Нарастающим итогом	8	16	37	58	79	100	100

Согласована на портале № 134

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА (офп)

МУЖЧИНЫ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
ЛЫЖИ 5 КМ	**23,50**	**25,00**	**26,35**	**27,45**	**28,30**
КРОСС 3000М **БЕГ 100 М**	**11.40** **13.2**	**13,20** **13.8**	**13.50** **14.2**	**14,20** **14.6**	**15.00** **14.9**
ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ	**15**	**12**	**9**	**7**	**5**
В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ ПОДЪЕМ НОГ	**10**	**7**	**5**	**3**	**2**
ЖЕНЩИНЫ					
ЛЫЖИ 3 КМ	**17,45**	**18,30**	**19,30**	**20,00**	**21,00**
КРОСС 2000 М	**10.30**	**11.40**	**12.00**	**12.20**	**12.50**
БЕГ 100 М	**16.0**	**17.0**	**17.9**	**18.7**	**19.6**
СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ	**60**	**50**	**40**	**30**	**20**
СГИБАНИЕ В ВИСЕ ЛЕЖА (ПЕРЕКЛАДИНА НА ВЫСОТЕ 90 СМ)	**20**	**16**	**12**	**8**	**4**

СПЕЦГРУППА **1 курс**

	осенний семестр			**весенний семестр**		
	КТ 1	КТ 2	На конец семестра	КТ 1	КТ 2	Всего за год
Посещение занятий	8	8	8	8	8	40
Практические тесты 1. Отжимание от пола 20 раз (муж.) Отжимание от гимнастической скамейки 20 раз (жен.) 2. Поднимание-опускание ног, сидя на полу муж. – 30 раз жен. – 20 раз 3. Прыжок с места в длину муж. – 2 м. жен. – 1,7 м			10	10	10	30
Компонент своевременности			2	2	2	6
Судейство			3	3	3	9
Участие в соревнованиях			5	5	5	15
Итого максимум за период	8	8	28	28	28	100

Согласована на портале № 134

Таблица 11.2 Пересчет баллов в оценки за контрольные точки

Баллы на дату контрольной точки	Оценка
≥ 90 % от максимальной суммы баллов на дату КТ	5
От 70% до 89% от максимальной суммы баллов на дату КТ	4
От 60% до 69% от максимальной суммы баллов на дату КТ	3
< 60 % от максимальной суммы баллов на дату КТ	2

Таблица 11.13 Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

Оценка (ГОС)	Итоговая сумма баллов, учитывает успешно сданный экзамен	Оценка (ECTS)
5 (отлично) (зачтено)	**90 - 100**	A (отлично)
4 (хорошо) (зачтено)	**85 – 89**	B (очень хорошо)
	75 – 84	C (хорошо)
	70 - 74	D (удовлетворительно)
3 (удовлетворительно) (зачтено)	**65 – 69**	
	60 - 64	E (посредственно)
2 (неудовлетворительно), (не зачтено)	**Ниже 60 баллов**	F (неудовлетворительно)

12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

12.1 Основная литература

1. Зимний футбол в вузах Сибири: монография / А. А. Ильин; Федеральное агентство по образованию, Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники (Томск). - Томск: В-Спектр, 2011. - 112 с., (30 экз.)

2. Ильин А.А., Капилевич Л.В. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие.- Томск: В-Спектр, 2011.-148 с., (40 экз.); http://edu.tusur.ru/training/publications/850

12.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура: учебное пособие для вузов / П. Г. Балашев и др.; ред.: Д.Н. Коваленко, О. Г. Черноусов; - Томск: ТУСУР, 2005. - 331 с., (149 экз.).

2. Васильев Н. А. Самозащита для всех: краткий курс по самозащите. - Томск: Издательство Томского политехнического университета, 2011. – 90 с. (1 экз.)

3. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя: издания для досуга - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2007. - 400 с., (1 экз.).

Согласована на портале № 134

12.3 Методическое обеспечение по практическим занятиям и самостоятельной работе по видам спорта

1. Ильин А.А. Зимний футбол как средство физического воспитания студентов технического ВУЗа. Методическое пособие. – Томск: ТУСУР, 2007 - 64 с. (11 экз.)
2. Белозеров А.Н. Шахматы. Методическое пособие. – Томск: ТУСУР, 2007 - 100 с. (4 экз.)
3. Журавлев Г.В. Сравнение шахмат и менеджмента. Методическое пособие. – Томск: ТУСУР, 2007 - 67 с. (15 экз.)
4. Ляшенко Т.К. Уроки по волейболу. Учебно-методическое пособие. – Томск: ТУСУР, 2012 – 35 с. http://edu.tusur.ru/training/publications/1089
5. Цвиринько В.Н.Лыжная подготовка. Учебно-методическое пособие. – Томск: ТУСУР, 2012 - 26 с. http://edu.tusur.ru/training/publications/1087
6. Гужов Ф.А. Каратэ. Учебно-методическое пособие. – Томск: ТУСУР, 2012 - 44 с. http://edu.tusur.ru/training/publications/1090
7. Середа С.В. Силовая подготовка студентов технического ВУЗа на занятиях по атлетической гимнастике: Учебно-методическое пособие. – Томск: ТУСУР, 2012 - 18 с. http://edu.tusur.ru/training/publications/1088
8. Марченко К. А Учебно-тренировочные занятия по танцевальной аэробике: Учебно-методическое пособие – 2012. 34 с. http://edu.tusur.ru/training/publications/1178
9. Помещиков С. В., Столяров П.В.Техника игры мини-футбол: Учебно-методическое пособие / Помещиков С. В., Столяров П. В. – 2012. 63 с. http://edu.tusur.ru/training/publications/1179

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

В период учебного процесса и при подготовке к зачетам и итоговой аттестации используются учебно-методические материалы, указанные в перечне рекомендованной литературы.

Практические занятия обеспечиваются материальной базой:

- Тренажерные залы (2) с современным оборудованием
- Игровой спортивный зал
- Теннисные залы (2)
- Зал гиревого спорта
- Зал единоборств (2)
- Зал аэробики
- Фитнес-зал (2)
- Зал борьбы
- Шахматный центр
- Лыжная база на 300 пар лыж
- Футбольное поле
- Спортивный городок для атлетической гимнастики
- Универсальная деревянная спортивная площадка.

БИБЛИОТЕКА ТУСУР

Согласована на портале № 134