**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**

«3» 06 2016 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Прикладная физическая культура и спорт

(элективный курс)

**Уровень основной образовательной программы** - бакалавриат
**Направление(я) подготовки (специальность)** 39.03.02 Социальная работа
**Профили:**
**Форма обучения** - очная
**Факультет гуманитарный (ГФ)**
**Кафедра истории и социальной работы (ИСР)**
**Курс 1-3**

**Семестр 1-6**

**Учебный план набора 2015 г .**

**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 | | | | | | | | | | часов |
| 2. | Лабораторные работы | | | | | | | | | | часов |
| 3. | Практические занятия | 54 | 18 | 72 | 54 | 54 | 72 | | | 324 | часов |
| 4. | Курсовой проект/работа (КРС) (аудиторная) | | | | | | | | | | часов |
| 5. | Всего аудиторных занятий (Сумма 1-4) | 54 | 18 | 72 | 54 | 54 | 72 | | | 324 | часов |
| 6. | Из них в интерактивной форме | | | | | | | | | | часов |
| 7. | Самостоятельная работа студентов (СРС) | 4 | | | | | | | | 4 | часов |
| 8. | Всего (без экзамена) (Сумма 5,7) | 58 | 18 | 72 | 54 | 54 | 72 | | | 328 | часов |
| 9. | Самост. работа на подготовку, сдачу экзамена | | | | | | | | | | часов |
| 10 | Общая трудоемкость (Сумма 8,9) | 58 | 18 | 72 | 54 | 54 | 72 | | | 328 | часов |
| | (в зачетных единицах) | | | | | | | | | | ЗЕТ |

**Зачет –4,6 семестр**

**Томск 2016**

Согласована на портале № 15869

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № 5 от « 9 » 2 2015 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) третьего поколения по направлению подготовки бакалавров **39.03.02 Социальная работа,** утвержденного 12.01.2016 г., № 8, рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «9» февраля 2016 г., протокол № 5.

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

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

Рабочая программа согласована с факультетом, профилирующей кафедрой направления подготовки (специальности).

Декан ГФ _____ Т.И. Суслова
(подпись)

Зав. профилирующей кафедрой ИСР _____ Н.А. Грик
(подпись)

Эксперты:

Старший преподаватель кафедры ИСР _____ О.Е. Радченко
(подпись)

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

Согласована на портале № 15869

## 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 «Прикладная физическая культура и спорт» является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения. Дисциплина относится к Б1.В.ДВ в структуре программы бакалавриата.

## 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 № 15869

- 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

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Аудиторные занятия (всего)** | 324 | | | | | | |
| В том числе: | | | | | | | |
| Лекции | | | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | 324 | 54 | 18 | 72 | 54 | 54 | 72 |
| *Другие виды аудиторной работы* | | | | | | | |
| **Самостоятельная работа (всего)** | 4 | 4 | | | | | |
| В том числе: | | | | | | | |
| Реферат | | | | | | | |
| *Другие виды самостоятельной работы* | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Вид промежуточной аттестации (зачет) | | | | | 4 | | 6 |
| Общая трудоемкость час | 328 | 58 | 18 | 72 | 54 | 54 | 72 |
| Зачетные Единицы Трудоемкости | | | | | | | |

Согласована на портале № 15869

## 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. | Виды специализаций:<br>Атлетическая гимнастика<br>Волейбол<br>Карате<br>Настольный теннис<br>Пауэрлифтинг<br>Самбо<br>Самооборона<br>Танцевальная аэробика<br>Футбол<br>Академическая гребля | | 252 | | 252 | ОК-8 |
| 2. | ОФП (1 курс) | | 72 | 4 | 76 | ОК-8 |
| | ИТОГО | | 324 | 4 | 328 | |

### 5.2. Содержание разделов дисциплины (по лекциям)

**Не предусмотрено**

### 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 | | | | | | | | | |

### 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

Согласована на портале № 15869

## 8. Практические занятия

| № п/п | Раздел дисциплины | Тематика практических занятий | Трудоемкость (час.) | Компе-тенции |
|---|---|---|---|---|
| | Виды специализаций: | | 252 | |
| 1. | Атлетическая гимнастика | 1. Обучение силовой подготовке.<br>2. Совершенствование силовых качеств | | ОК-8 |
| 2 | Волейбол | 1. Обучение игре волейбол (техника, тактика)<br>2. Совершенствование техники игры в волейбол, судейство | | ОК-8 |
| 3. | Карате | 1. 1. Обучение приемам карате, техника, тактика<br>2. Совершенствование навыков | | ОК-8 |
| 4. | Настольный теннис | 1. Обучение игре в настольный теннис.<br>2. Совершенствование технических приемов | | ОК-8 |
| 5. | Пауэрлифтинг | 1. Обучение силовой подготовке.<br>2. Совершенствование силовых качеств | | ОК-8 |
| 6. | Самбо | 2. Обучение приемам самбо, техника, тактика<br>3. Совершенствование навыков | | ОК-8 |
| 7. | Самооборона | 1. Обучение приемам самообороны, техника, тактика<br>2. Совершенствование навыков | | ОК-8 |
| 8. | Танцевальная аэробика | 1. Обучение танцевальной аэробике (элементы, комбинации)<br>2. Совершенствование навыков танцевальной аэробике | | ОК-8 |
| 9. | Футбол | 1. Обучение игре футбол<br>2. Совершенствование техники игры, судейство | | ОК-8 |
| 10. | ОФП (1 курс) | 1. Легкая атлетика, волейбол, футбол, лыжные гонки, силовая подготовка | 72 | ОК-8 |
| | ИТОГО | | 324 | |

## 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. | 4 | ОК-8 | Реферат |

Согласована на портале № 15869

## 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.

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;

Согласована на портале № 15869

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).

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.

Согласована на портале № 15869

## 1. 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 |

**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**<br>**БЕГ 100 М** | **11.40**<br>**13.2** | **13,20**<br>**13.8** | **13.50**<br>**14.2** | **14,20**<br>**14.6** | **15.00**<br>**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** |

Согласована на портале № 15869

**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<br>1. Отжимание от пола 20 раз (муж.) Отжимание от гимнастической скамейки 20 раз (жен.)<br>2. Поднимание-опускание ног, сидя на полу муж. – 30 раз жен. – 20 раз<br>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 |

**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) |

Согласована на портале № 15869

## 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.).

**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

Согласована на портале № 15869

**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.

Согласована на портале № 15869

**Приложение к рабочей программе**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования

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

**УТВЕРЖДАЮ**
**Проректор по учебной работе**

**_____ П. Е. Троян**
«___» _____ 2016 г.

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ *ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ*

## *Прикладная физическая культура*
## *(элективный курс)*

**Уровень основной образовательной программы БАКАЛАВРИАТ**

**Направление(я) подготовки (специальность) 39.03.02 Социальная работа**
**Профили:**
**Форма обучения** - очная
**Факультет гуманитарный (ГФ)**
**Кафедра истории и социальной работы (ИСР)**
**Курс 1-3** **Семестр 1-6**

**Учебный план набора 2015 г .**

**Зачет –4,6 семестр**

**Томск 2016**

Согласована на портале № 15869

# 1 Введение

Фонд оценочных средств (ФОС) является приложением к рабочей программе дисциплины ***Физическая культура*** и представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения студентом установленных результатов обучения.

ФОС по дисциплине ***Физическая культура*** используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов.

Перечень закрепленных за дисциплиной компетенций приведен в таблице 1.

**Таблица 1 – Перечень закрепленных за дисциплиной компетенций**

| Код | Формулировка компетенции | Этапы формирования компетенции |
|---|---|---|
| **ОК-8** | способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Знать** научно-практические основы физической культуры; основы здорового образа жизни;<br>**Уметь** использовать методики эффективных и дополнительных жизненно важных умений и навыков;<br>**Владеть** приемами составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности . |

# 2 Реализация компетенций

## 1 Компетенция ОК-8

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

Для формирования компетенции необходимо осуществить ряд этапов. Этапы формирования компетенции, применяемые для этого виды занятий и используемые средства оценивания представлены в таблице 2.

**Таблица 2– Этапы формирования компетенции и используемые средства оценивания**

| 1. Состав | Знать | Уметь | Владеть |
|---|---|---|---|
| **Содержание этапов** | Как использовать методы и средства физической культуры | Использовать методы и средства физической культуры | Методами и средствами физической культуры |
| **Виды занятий** | • Лекции;<br>• Практические занятия<br>• Самостоятельная работа студентов | • Лекции;<br>• Практические занятия<br>• Самостоятельная работа студентов | • Лекции;<br>• Практические занятия<br>• Самостоятельная работа студентов |
| **Используемые средства оценивания** | • Тесты<br>• Реферат | • Подготовка к тесту<br>• Оформление реферата | • Выполнение контрольных тестов<br>• Защита реферата |

Согласована на портале № 15869

Общие характеристики показателей и критериев оценивания компетенции на всех этапах приведены в таблице 3.

**Таблица 3 – Общие характеристики показателей и критериев оценивания компетенции по этапам**

| Показатели и критерии | Знать | Уметь | Владеть |
|---|---|---|---|
| **Отлично (высокий уровень)** | Обладает фактическими и теоретическими знаниями в пределах изучаемой области с пониманием границ применимости | Обладает диапазоном практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем | Контролирует работу, проводит оценку, совершенствует действия работы |
| **Хорошо (базовый уровень)** | Знает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах изучаемой области | Обладает диапазоном практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования | Берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем |
| **Удовлетворительно (пороговый уровень)** | Обладает базовыми общими знаниями | Обладает основными умениями, требуемыми для выполнения простых задач | Работает при прямом наблюдении |

Формулировка показателей и критериев оценивания данной компетенции приведена в таблице 4.

**Таблица 4 – Показатели и критерии оценивания компетенции на этапах ( бальные оценки)**

| Показатели и критерии | Знать | Уметь | Владеть |
|---|---|---|---|
| **Отлично/зачтено (61-100 баллов)** | *Сформированные знания использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* | *Успешное применение методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и здорового образа жизни* | *Успешное владение навыками для составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями спортом для обеспечения здорового образа жизни* |
| **Хорошо/зачтено (45-60 баллов)** | *Сформированные, но содержащие отдельные пробелы, знания использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* | *В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, применение методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и здорового образа жизни* | *В целом успешное, но сопровождающее отдельными ошибкам, владение навыками составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом для обеспечения здорового образа жизни* |

Согласована на портале № 15869

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Удовлетворительно/ зачтено (39-44 баллов)** | *Фрагментарные, неполные знания использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* | *Фрагментарное, неполное умение использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* | *Неполное владение навыками составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями спортом для обеспечения здорового образа жизни* |

## 3 Типовые контрольные задания

Для реализации вышеперечисленных задач обучения используются следующие материалы:

- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, в составе:
-

**Тест: зачетные (контрольные)**

| МУЖЧИНЫ | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
|---|---|---|---|---|---|
| **ЛЫЖИ 5 КМ** | **23,50** | **25,00** | **26,35** | **27,45** | **28,30** |
| **КРОСС 3000М**<br>**БЕГ 100 М** | **11.40**<br>**13.2** | **13,20**<br>**13.8** | **13.50**<br>**14.2** | **14,20**<br>**14.6** | **15.00**<br>**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** |

**Выполнение домашнего задания**: *темы рефератов:*

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.

Согласована на портале № 15869

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.

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;

Согласована на портале № 15869

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).

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).

**Темы для самостоятельной работы:**

| № п/п | Раздел дисциплины | Тематика самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Атлетическая гимнастика | Понятие о силе и силовых качествах. |
| 2 | Волейбол | Правила, техника, тактика игры |
| 3. | Карате | История карате. Режим спортсмена, питание, гигиена. |
| 4. | Настольный теннис | Правила, техника, тактика игры |
| 5. | Пауэрлифтинг | Врачебный контроль, правила соревнований |
| 6. | Самбо | Правила соревнований. |
| 7. | Самооборона | Правила подготовки к соревнованиям. Работа против оружия |
| 8. | Танцевальная аэробика | Организация здорового образа жизни |
| 9. | Футбол | Правила соревнований, методика судейства |

Согласована на портале № 15869

## 4 Методические материалы

Для обеспечения процесса обучения и решения задач обучения используются следующие материалы:

- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

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.). (РП п.12.1).

2. Ильин А.А., Капилевич Л.В. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие.- Томск: В-Спектр, 2011.-148 с., (40 экз.); (РП п.12.1) http://edu.tusur.ru/training/publications/850

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.). (РП п.12.2).

2. Васильев Н. А. Самозащита для всех: краткий курс по самозащите. - Томск: Издательство Томского политехнического университета, 2011. – 90 с. (1 экз.). (РП п.12.2).

3. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя: издания для досуга - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2007. - 400 с., (1 экз.). (РП п.12.2).

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.) (РП п.12.3)

2. Белозеров А.Н. Шахматы. Методическое пособие. – Томск: ТУСУР, 2007 - 100 с. (4 экз.) (РП п.12.3)

3. Журавлев Г.В. Сравнение шахмат и менеджмента. Методическое пособие. – Томск: ТУСУР, 2007 - 67 с. (15 экз.) (РП п.12.3)

4. Ляшенко Т.К. Уроки по волейболу. Учебно-методическое пособие. – Томск: ТУСУР, 2012 – 35 с. (РП п.12.3) http://edu.tusur.ru/training/publications/1089

5. Цвиринько В.Н.Лыжная подготовка. Учебно-методическое пособие. – Томск: ТУСУР, 2012 - 26 с. (РП п.12.3). 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 (РП п.12.3)

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 (РП п.12.3)

8. Марченко К. А Учебно-тренировочные занятия по танцевальной аэробике: Учебно-методическое пособие – 2012. 34 с. (РП п.12.3) 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. (РП п.12.3) http://edu.tusur.ru/training/publications/1179

Согласована на портале № 15869