

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

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



**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по учебной работе

Документ подписан электронной подписью

Сертификат: 1с6сfa0a-52a6-4f49-aef0-5584d3fd4820

Владелец: Троян Павел Ефимович

Действителен: с 19.01.2016 по 16.09.2019

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Прикладная физическая культура и спорт (элективный курс)**

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**

Направление подготовки (специальность): **09.03.01 Информатика и вычислительная техника**

Направленность (профиль): **Интеллектуальные системы обработки информации и управления**

Форма обучения: **очная**

Факультет: **ФЭТ, Факультет электронной техники**

Кафедра: **ПрЭ, Кафедра промышленной электроники**

Курс: **2, 3**

Семестр: **3, 4, 5, 6**

Учебный план набора 2018 года

**Распределение рабочего времени**

| № | Виды учебной деятельности    | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | Всего | Единицы |
|---|------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|---------|
| 1 | Практические занятия         | 72        | 68        | 72        | 68        | 280   | часов   |
| 2 | Всего аудиторных занятий     | 72        | 68        | 72        | 68        | 280   | часов   |
| 3 | Из них в интерактивной форме | 14        | 12        | 14        | 12        | 52    | часов   |
| 4 | Самостоятельная работа       |           | 26        |           | 22        | 48    | часов   |
| 5 | Всего (без экзамена)         | 72        | 94        | 72        | 90        | 328   | часов   |
| 6 | Общая трудоемкость           | 72        | 94        | 72        | 90        | 328   | часов   |

Зачет: 4, 6 семестр

Томск 2017

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, утвержденного 12 января 2016 года, рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года, протокол № \_\_\_\_\_.

Разработчики:

Старший преподаватель каф.

ФВиС

\_\_\_\_\_ В. Н. Цвиринько

Заведующий кафедрой ФВиС

\_\_\_\_\_ А. А. Ильин

Заведующий обеспечивающей каф.

ФВиС

\_\_\_\_\_ А. А. Ильин

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

Декан ФЭТ

\_\_\_\_\_ А. И. Воронин

Заведующий выпускающей каф.

ПрЭ

\_\_\_\_\_ С. Г. Михальченко

Эксперты:

Заведующий кафедрой ФВиС

\_\_\_\_\_ А. А. Ильин

Профессор кафедры ПрЭ

\_\_\_\_\_ Н. С. Легостаев

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1. Цели 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.

### 1.2. Задачи дисциплины

- 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 ОПОП

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт (элективный курс)» (ЭД(м)) относится к блоку ЭД(м).

Предшествующими дисциплинами, формирующими начальные знания, являются следующие дисциплины: Физическая культура.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- ОК-8 способностью 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; простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; 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).

- **уметь** использовать методики эффективных и дополнительных способов владения 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.); называть методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

- **владеть** основами профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии; 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

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины

| Виды учебной деятельности      | Всего часов | Семестры  |           |           |           |
|--------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                |             | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| Аудиторные занятия (всего)     | 280         | 72        | 68        | 72        | 68        |
| Практические занятия           | 280         | 72        | 68        | 72        | 68        |
| Из них в интерактивной форме   | 52          | 14        | 12        | 14        | 12        |
| Самостоятельная работа (всего) | 48          |           | 26        |           | 22        |
| Написание рефератов            | 48          |           | 26        |           | 22        |
| Всего (без экзамена)           | 328         | 72        | 94        | 72        | 90        |
| Общая трудоемкость ч           | 328         | 72        | 94        | 72        | 90        |

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Разделы дисциплины и виды занятий приведены в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Разделы дисциплины и виды занятий

| Названия разделов дисциплины     | Практические занятия | Самостоятельная работа | Всего часов<br>(без экзамена) | Формируемые компетенции |
|----------------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| 3 семестр                        |                      |                        |                               |                         |
| 1 Специализация по видам спорта. | 72                   | 0                      | 72                            | ОК-8                    |
| Итого за семестр                 | 72                   | 0                      | 72                            |                         |
| 4 семестр                        |                      |                        |                               |                         |
| 2 Специализация по видам спорта. | 68                   | 26                     | 94                            | ОК-8                    |
| Итого за семестр                 | 68                   | 26                     | 94                            |                         |
| 5 семестр                        |                      |                        |                               |                         |
| 3 Специализация по видам спорта. | 72                   | 0                      | 72                            | ОК-8                    |
| Итого за семестр                 | 72                   | 0                      | 72                            |                         |
| 6 семестр                        |                      |                        |                               |                         |
| 4 Специализация по видам спорта. | 68                   | 22                     | 90                            | ОК-8                    |
| Итого за семестр                 | 68                   | 22                     | 90                            |                         |
| Итого                            | 280                  | 48                     | 328                           |                         |

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

Не предусмотрено РУП

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

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

Таблица 5.3 - Разделы дисциплины и междисциплинарные связи

| Наименование дисциплин    | № разделов данной дисциплины, для которых необходимо изучение обеспечивающих и обеспечиваемых дисциплин |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|---|
|                           | 1   | 2 | 3 | 4 |
| Предшествующие дисциплины |   |   |   |   |
| 1 Физическая культура     | +   | + | + | + |

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

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий представлено в таблице 5.4

Таблица 5.4 – Соответствие компетенций и видов занятий, формируемых при изучении дисциплины

| Компетенции | Виды занятий         |                        | Формы контроля |
|-------------|----------------------|------------------------|----------------|
|             | Практические занятия | Самостоятельная работа |                |
| ОК-8        | +                    | +                      | Тест, Реферат  |

**6. Интерактивные методы и формы организации обучения**

Технологии интерактивного обучения при разных формах занятий в часах приведены в таблице 6.1

Таблица 6.1 – Технологии интерактивного обучения при разных формах занятий в часах

| Методы            | Интерактивные практические занятия | Всего |
|-------------------|------------------------------------|-------|
| 3 семестр         |                                    |       |
| Работа в команде  | 14                                 | 14    |
| Итого за семестр: | 14                                 | 14    |
| 4 семестр         |                                    |       |
| Работа в команде  | 12                                 | 12    |
| Итого за семестр: | 12                                 | 12    |
| 5 семестр         |                                    |       |
| Работа в команде  | 14                                 | 14    |
| Итого за семестр: | 14                                 | 14    |
| 6 семестр         |                                    |       |
| Работа в команде  | 12                                 | 12    |
| Итого за семестр: | 12                                 | 12    |
| Итого             | 52                                 | 52    |

**7. Лабораторные работы**

Не предусмотрено РУП

## 8. Практические занятия (семинары)

Наименование практических занятий (семинаров) приведено в таблице 8.1.

Таблица 8. 1 – Наименование практических занятий (семинаров)

| Названия разделов                | Наименование практических занятий (семинаров)   | Трудоемкость,<br>ч | Формируемые компетенции |
|----------------------------------|---|--------------------|-------------------------|
| <b>3 семестр</b>                 |   |                    |                         |
| 1 Специализация по видам спорта. | Атлетическая гимнастика, волейбол, футбол, карате, пауэрлифтинг, настольный теннис, баскетбол, танцевальная аэробика, самооборона, самбо, академическая гребля. | 72                 | ОК-8                    |
|                                  | Итого   | 72                 |                         |
| Итого за семестр                 |   | 72                 |                         |
| <b>4 семестр</b>                 |   |                    |                         |
| 2 Специализация по видам спорта. | Атлетическая гимнастика, волейбол, футбол, карате, пауэрлифтинг, настольный теннис, баскетбол, танцевальная аэробика, самооборона, самбо, академическая гребля. | 68                 | ОК-8                    |
|                                  | Итого   | 68                 |                         |
| Итого за семестр                 |   | 68                 |                         |
| <b>5 семестр</b>                 |   |                    |                         |
| 3 Специализация по видам спорта. | Атлетическая гимнастика, волейбол, футбол, карате, пауэрлифтинг, настольный теннис, баскетбол, танцевальная аэробика, самооборона, самбо, академическая гребля. | 72                 | ОК-8                    |
|                                  | Итого   | 72                 |                         |
| Итого за семестр                 |   | 72                 |                         |
| <b>6 семестр</b>                 |   |                    |                         |
| 4 Специализация по видам спорта. | Атлетическая гимнастика, волейбол, футбол, карате, пауэрлифтинг, настольный теннис, баскетбол, танцевальная аэробика, самооборона, самбо, академическая гребля. | 68                 | ОК-8                    |
|                                  | Итого   | 68                 |                         |
| Итого за семестр                 |   | 68                 |                         |
| Итого                            |   | 280                |                         |

## 9. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 9.1.

Таблица 9.1 - Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

| Названия разделов                | Виды самостоятельной работы | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции | Формы контроля |
|----------------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------------|----------------|
| <b>4 семестр</b>                 |                             |                 |                         |                |
| 2 Специализация по видам спорта. | Написание рефератов         | 26              | ОК-8                    | Реферат        |
|                                  | Итого                       | 26              |                         |                |
| Итого за семестр                 |                             | 26              |                         |                |
| <b>6 семестр</b>                 |                             |                 |                         |                |
| 4 Специализация по видам спорта. | Написание рефератов         | 22              | ОК-8                    | Реферат        |
|                                  | Итого                       | 22              |                         |                |
| Итого за семестр                 |                             | 22              |                         |                |
| Итого                            |                             | 48              |                         |                |

### 9.1. Темы рефератов

1. Понятие о силе и силовых качествах.
2. Прикладная физическая подготовка и ее значение.
3. Правила, техника и тактика игры.
4. Режим спортсмена, питание и гигиена.
5. Роль физической культуры в обеспечении здоровья занимающихся.
6. Правила соревнований, методика судейства.
7. Организация здорового образа жизни.
8. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
9. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

### 10. Курсовая работа (проект)

Не предусмотрено РУП

### 11. Рейтинговая система для оценки успеваемости студентов

#### 11.1. Балльные оценки для элементов контроля

Таблица 11.1 – Балльные оценки для элементов контроля

| 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 | Всего за семестр |
|-------------------------------|--|---|---|------------------|
| <b>3 семестр</b>              |  |   |   |                  |
| Тест                          | 30   | 30  | 40  | 100              |
| Итого максимум за период      | 30   | 30  | 40  | 100              |
| Нарастающим итогом            | 30   | 60  | 100   | 100              |
| <b>4 семестр</b>              |  |   |   |                  |
| Реферат                       | 10   | 10  | 20  | 40               |
| Тест                          | 10   | 20  | 30  | 60               |
| Итого максимум за период      | 20   | 30  | 50  | 100              |

|                          |    |    |     |     |
|--------------------------|----|----|-----|-----|
| Нарастающим итогом       | 20 | 50 | 100 | 100 |
| 5 семестр                |    |    |     |     |
| Тест                     | 30 | 30 | 40  | 100 |
| Итого максимум за период | 30 | 30 | 40  | 100 |
| Нарастающим итогом       | 30 | 60 | 100 | 100 |
| 6 семестр                |    |    |     |     |
| Реферат                  | 10 | 10 | 20  | 40  |
| Тест                     | 10 | 20 | 30  | 60  |
| Итого максимум за период | 20 | 30 | 50  | 100 |
| Нарастающим итогом       | 20 | 50 | 100 | 100 |

### 11.2. Пересчет баллов в оценки за контрольные точки

Пересчет баллов в оценки за контрольные точки представлен в таблице 11.2.

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      |

### 11.3. Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку представлен в таблице 11.3.

Таблица 11. 3 – 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)   |
| 65 - 69                              |  |                         |
| 3 (удовлетворительно) (зачтено)      | 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. (наличие в библиотеке ТУСУР - 30 экз.)

2. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие / Ильин А. А., Капилевич Л. В. - 2011. 149 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/850>, дата обращения: 26.10.2017.



## **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. (наличие в библиотеке ТУСУР - 149 экз.)
2. Васильев Н. А. Самозащита для всех: краткий курс по самозащите. - Томск: Издательство Томского политехнического университета, 2011. – 90 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 1 экз.)
3. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя: издания для досуга - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2007. - 400 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 1 экз.)

## **12.3 Учебно-методические пособия**

### **12.3.1. Обязательные учебно-методические пособия**

1. Уроки по волейболу: Учебно-методическое пособие / Ляшенко Т. К. - 2012. 35 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1089>, дата обращения: 26.10.2017.
2. Лыжная подготовка: Учебно-методическое пособие / Цвиринько В. Н. - 2012. 26 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1087>, дата обращения: 26.10.2017.
3. Каратэ: Учебно-методическое пособие / Гужов Ф. А. - 2012. 44 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1090>, дата обращения: 26.10.2017.
4. Силовая подготовка студентов технического ВУЗа на занятиях по атлетической гимнастике: Учебно-методическое пособие / Серeda С. В. - 2012. 18 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1088>, дата обращения: 26.10.2017.
5. Учебно-тренировочные занятия по танцевальной аэробике: Учебно-методическое пособие / Марченко К. А. - 2012. 34 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1178>, дата обращения: 26.10.2017.
6. Техника игры мини-футбол: Учебно-методическое пособие / Помещиков С. В., Столяров П. В. - 2012. 63 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1179>, дата обращения: 26.10.2017.

### **12.3.2 Учебно-методические пособия для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Учебно-методические материалы для самостоятельной и аудиторной работы обучающихся из числа инвалидов предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

#### **Для лиц с нарушениями зрения:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

#### **Для лиц с нарушениями слуха:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

#### **Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

## **12.4. Базы данных, информационно-справочные, поисковые системы и требуемое программное обеспечение**

1. Образовательный портал университета <https://edu.tusur.ru/>

## **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

### **13.1. Общие требования к материально-техническому обеспечению дисциплины**

#### **13.1.1. Материально-техническое обеспечение для практических занятий**

Используются учебно-методические материалы, указанные в перечне рекомендованной литературы. Практические занятия обеспечиваются материальной базой: - Тренажерные залы (4) с современным оборудованием - Игровой спортивный зал - Теннисные залы (1) - Зал гиревого спорта - Зал единоборств (2) - Зал аэробики - Фитнес-зал (2) - Зал борьбы - Шахматный клуб - Лыжная база на 300 пар лыж - Футбольное поле - Спортивный городок для атлетической гимнастики - Универсальная спортивная площадка

### 13.1.2. Материально-техническое обеспечение для самостоятельной работы

Используются учебно-методические материалы, указанные в перечне рекомендованной литературы, также: - Шахматный клуб - Лыжная база на 300 пар лыж - Футбольное поле - Спортивный городок для атлетической гимнастики - Универсальная спортивная площадка

### 13.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При обучении студентов с нарушениями слуха предусмотрено использование звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема/передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями слуха, мобильной системы обучения для студентов с инвалидностью, портативной индукционной системы. Учебная аудитория, в которой обучаются студенты с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

При обучении студентов с нарушениями зрения предусмотрено использование в лекционных и учебных аудиториях возможности просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра.

При обучении студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата используются альтернативные устройства ввода информации и другие технические средства приема/передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, мобильной системы обучения для людей с инвалидностью.

## 14. Фонд оценочных средств

### 14.1. Основные требования к фонду оценочных средств и методические рекомендации

Фонд оценочных средств и типовые контрольные задания, используемые для оценки сформированности и освоения закрепленных за дисциплиной компетенций при проведении текущей, промежуточной аттестации по дисциплине приведен в приложении к рабочей программе.

### 14.2 Требования к фонду оценочных средств для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для студентов с инвалидностью предусмотрены дополнительные оценочные средства, перечень которых указан в таблице.

**Таблица 14 – Дополнительные средства оценивания для студентов с инвалидностью**

| Категории студентов                           | Виды дополнительных оценочных средств   | Формы контроля и оценки результатов обучения   |
|---|---|--|
| С нарушениями слуха                           | Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы                        | Преимущественно письменная проверка  |
| С нарушениями зрения                          | Собеседование по вопросам к зачету, опрос по терминам   | Преимущественно устная проверка (индивидуально)  |
| С нарушениями опорно-двигательного аппарата   | Решение дистанционных тестов, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету | Преимущественно дистанционными методами  |
| С ограничениями по общемедицинским показаниям | Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы, устные ответы         | Преимущественно проверка методами, исходя из состояния обучающегося на момент проверки |

### 14.3 Методические рекомендации по оценочным средствам для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной форме;

- в печатной форме с увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- методом чтения ассистентом задания вслух;
- предоставление задания с использованием сурдоперевода.

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге;
- набор ответов на компьютере;
- набор ответов с использованием услуг ассистента;
- представление ответов устно.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

**Для лиц с нарушениями зрения:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

**Для лиц с нарушениями слуха:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

**Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

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

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
\_\_\_\_\_ П. Е. Троян  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**Прикладная физическая культура и спорт (элективный курс)**

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**

Направление подготовки (специальность): **09.03.01 Информатика и вычислительная техника**

Направленность (профиль): **Интеллектуальные системы обработки информации и управления**

Форма обучения: **очная**

Факультет: **ФЭТ, Факультет электронной техники**

Кафедра: **ПрЭ, Кафедра промышленной электроники**

Курс: **2, 3**

Семестр: **3, 4, 5, 6**

Учебный план набора 2018 года

Разработчики:

- Старший преподаватель каф. ФВиС В. Н. Цвиринько
- Заведующий кафедрой ФВиС А. А. Ильин

Зачет: 4, 6 семестр

Томск 2017

## 1. Введение

Фонд оценочных средств (ФОС) является приложением к рабочей программе дисциплины (практики) 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 (практике) используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов.

Перечень закрепленных за дисциплиной (практикой) компетенций приведен в таблице 1.

Таблица 1 – Перечень закрепленных за дисциплиной компетенций

| Код  | Формулировка компетенции   | Этапы формирования компетенций   |
|------|--|--|
| ОК-8 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Должен знать научно-практические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; 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). ;<br>Должен уметь использовать методики эффективных и дополнительных способов владения 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.); назвать методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. ;<br>Должен владеть основами профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии; 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. ; |
|--|--|---|

Общие характеристики показателей и критериев оценивания компетенций на всех этапах приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Общие характеристики показателей и критериев оценивания компетенций 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   |

## 2 Реализация компетенций

### 2.1 Компетенция ОК-8

ОК-8: способностью 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 вида занятий и используемые средства оценивания представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Этапы формирования компетенции и используемые средства оценивания

| Состав                           | Знать   | Уметь   | Владеть  |
|----------------------------------|---|---|--|
| Содержание этапов                | Как использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                              | Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                  | Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.          |
| Виды занятий                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Интерактивные практические занятия;</li> <li>• Практические занятия;</li> <li>• Самостоятельная работа;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Интерактивные практические занятия;</li> <li>• Практические занятия;</li> <li>• Самостоятельная работа;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Интерактивные практические занятия;</li> <li>• Самостоятельная работа;</li> </ul> |
| Используемые средства оценивания | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тест;</li> <li>• Реферат;</li> <li>• Зачет;</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тест;</li> <li>• Реферат;</li> <li>• Зачет;</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Реферат;</li> <li>• Зачет;</li> </ul>   |

Формулировка показателей и критериев оценивания данной компетенции приведена в та-

блице 4.

Таблица 4 – Показатели и критерии оценивания компетенции на этапах

| Состав                                | Знать  | Уметь  | Владеть   |
|---------------------------------------|--|--|---|
| Отлично (высокий уровень)             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Обладает фактическими и теоретическими знаниями в пределах изучаемой области с пониманием границ применимости;</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Обладает диапазоном практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем;</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Контролирует работу, проводит оценку, совершенствует действия работы;</li></ul>   |
| Хорошо (базовый уровень)              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Знает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах изучаемой области ;</li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Обладает диапазоном практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования;</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспособливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем;</li></ul> |
| Удовлетворительно (пороговый уровень) | <ul style="list-style-type: none"><li>• Обладает базовыми общими знаниями;</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Обладает основными умениями, требуемыми для выполнения простых задач;</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Работает при прямом наблюдении;</li></ul>   |

### 3 Типовые контрольные задания

Для реализации вышеперечисленных задач обучения используются 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 следующем составе.

#### 3.1 Тестовые задания

- Нормативы по видам спорта на занятиях физической культурой.

#### 3.2 Темы рефератов

- Понятие о силе и силовых качествах.
- Прикладная физическая подготовка и ее значение.
- Правила, техника и тактика игры.
- Режим спортсмена, питание и гигиена.
- Роль физической культуры в обеспечении здоровья занимающихся.
- Правила соревнований, методика судейства.
- Организация здорового образа жизни.
- Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
- Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

#### 3.3 Зачёт

- Сдача нормативов.
- Участие в соревнованиях.
- Судейство соревнований по видам спорта.

### 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, согласно п. 12 рабочей программы.

#### 4.1. 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. (наличие в библиотеке ТУСУР - 30 экз.)

2. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие / Ильин А. А., Капилевич Л. В. - 2011. 149 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/850>, свободный.

#### **4.2. 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. (наличие в библиотеке ТУСУР - 149 экз.)

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

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

#### **4.3. Обязательные учебно-методические пособия**

1. Уроки по волейболу: Учебно-методическое пособие / Ляшенко Т. К. - 2012. 35 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1089>, свободный.

2. Лыжная подготовка: Учебно-методическое пособие / Цвирицько В. Н. - 2012. 26 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1087>, свободный.

3. Каратэ: Учебно-методическое пособие / Гужов Ф. А. - 2012. 44 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1090>, свободный.

4. Силовая подготовка студентов технического ВУЗа на занятиях по атлетической гимнастике: Учебно-методическое пособие / Серeda С. В. - 2012. 18 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1088>, свободный.

5. Учебно-тренировочные занятия по танцевальной аэробике: Учебно-методическое пособие / Марченко К. А. - 2012. 34 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1178>, свободный.

6. Техника игры мини-футбол: Учебно-методическое пособие / Помещиков С. В., Столяров П. В. - 2012. 63 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1179>, свободный.

#### **4.4. Базы данных, информационно справочные и поисковые системы**

1. Образовательный портал университета <https://edu.tusur.ru/>