# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

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

|          |                 | УТВЕРЖДАЮ           |       |
|----------|-----------------|---------------------|-------|
| Дирек    | тор д           | цепартамента образо | вания |
|          |                 | П. Е. Тро           | HRO   |
| <b>«</b> | <b>&gt;&gt;</b> | 20                  | Γ.    |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Уровень образования: высшее образование - бакалавриат

Направление подготовки / специальность: 38.03.04 Государственное и муниципальное

управление

Направленность (профиль) / специализация: Административное и территориальное управление

Форма обучения: заочная

Факультет: ЗиВФ, Заочный и вечерний факультет

Кафедра: АОИ, Кафедра автоматизации обработки информации

Kypc: 1 Семестр: 2

Учебный план набора 2018 года

#### Распределение рабочего времени

| No | Виды учебной деятельности | 2 семестр | Всего | Единицы |
|----|---------------------------|-----------|-------|---------|
| 1  | Самостоятельная работа    | 324       | 324   | часов   |
| 2  | Всего (без экзамена)      | 324       | 324   | часов   |
| 3  | Подготовка и сдача зачета | 4         | 4     | часов   |
| 4  | Общая трудоемкость        | 328       | 328   | часов   |

Контрольные работы: 2 семестр - 1

Зачет: 2 семестр

Томск 2018

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: ФИО: Шелупанов А.А.

Должность: Ректор

Дата подписания: 20.12.2017 Уникальный программный ключ: c53e145e-8b20-45aa-9347-a5e4dbb90e8d

| Рассмотрена і | и одо | брена | на | зас           | едании | кафедр | Ы               |
|---------------|-------|-------|----|---------------|--------|--------|-----------------|
| протокол №    | 7     | OT «  | 7  | <u></u> >>> _ | 5      | 2      | .0 <u>18</u> г. |

#### ПИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

| TACOBAINIA                                   |
|--|
| оставлена с учетом требований федеральног    |
| высшего образования (ФГОС ВО) по направлении |
| осударственное и муниципальное управление    |
| и и одобрена на заседании кафедры ФВиС «     |
|  |
|  |
|  |
|  |
| В. Н. Цвиринько                              |
|  |
| А. А. Ильин                                  |
|  |
|  |
|  |
| А. А. Ильин                                  |
| ована с факультетом и выпускающей кафедрой:  |
| И. В. Осипов                                 |
|  |
| Ю.П. Ехлаков                                 |
| IO.II. EAJIANOD                              |
|  |
|  |
| А. А. Ильин                                  |
|  |
|  |
| А. А. Сидоров                                |
|  |

#### 1. Цели и задачи дисциплины

#### 1.1. Цели дисциплины

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и 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 и спорте;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре и спорту, 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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (ЭД(м)) относится к блоку 1 (вариативная часть).

Предшествующими дисциплинами, формирующими начальные знания, являются: Физическая культура и спорт.

#### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– OK-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- знать научно-практические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры и спорта 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.); назвать 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  |  |
|--------------------------------|-------------|-----------|--|
|                                |             | 2 семестр |  |
| Самостоятельная работа (всего) | 324         | 324       |  |
| Выполнение контрольных работ   | 320         | 320       |  |
| Подготовка к тесту             | 4           | 4         |  |
| Всего (без экзамена)           | 324         | 324       |  |
| Подготовка и сдача зачета      | 4           | 4         |  |
| Общая трудоемкость, ч          | 328         | 328       |  |

#### 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    | Сам. раб., | Всего<br>часов<br>(без<br>экзамена) | Формируемые<br>компетенции |
|---------------------------------|------------|-------------------------------------|----------------------------|
| 2 семестр                       |            |                                     |                            |
| 1 Специализация по видам спорта | 324        | 324                                 | OK-8                       |
| Итого за семестр                | 324        | 324                                 |                            |
| Итого                           | 324        | 324                                 |                            |

# 5.2. 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 5.2.

Таблица 5.2 – Разделы дисциплины и междисциплинарные связи

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

#### 5.3. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий представлено в таблице 5.3.

Таблица 5.3 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

| Voymonyyyy  | Виды занятий | Форму компроля |
|-------------|--------------|----------------|
| Компетенции | Сам. раб.    | Формы контроля |

| ОК-8 | + | Контрольная работа, Тест |
|------|---|--------------------------|

## 6. Интерактивные методы и формы организации обучения

Не предусмотрено РУП.

#### 7. Лабораторные работы

Не предусмотрено РУП.

#### 8. Практические занятия (семинары)

Не предусмотрено РУП.

#### 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<br>компетенции | Формы контроля |
|-------------------|------------------------------|-----------------|----------------------------|----------------|
|                   | 2                            | семестр         |                            |                |
| 1 Специализация   | Подготовка к тесту           | 4               | ОК-8                       | Контрольная    |
| по видам спорта   | Выполнение контрольных работ | 320             |                            | работа, Тест   |
|                   | Итого                        | 324             |                            |                |
| Итого за семестр  |                              | 324             |                            |                |
|                   | Подготовка и сдача зачета    | 4               |                            | Зачет          |
| Итого             |                              | 328             |                            |                |

## 10. Курсовой проект / курсовая работа

Не предусмотрено РУП.

# 11. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся

Рейтинговая система не используется.

#### 12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### 12.1. Основная 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.)

### 12.2. Дополнительная 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 [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Ильин А. А., Капилевич Л. В. 2011. 149 с. Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/850 (дата обращения: 22.06.2018).

### 12.3. Учебно-методические пособия

## 12.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

- 1. Уроки по волейболу [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Ляшенко Т. К. 2012. 35 с. Режим доступа: http://edu.tusur.ru/publications/1089 (дата обращения: 22.06.2018).
- 2. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Цвиринько В. Н. 2012. 26 с. Режим доступа: http://edu.tusur.ru/publications/1087 (дата обращения: 22.06.2018).
  - 3. Каратэ [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Гужов Ф. А. 2012. 44 с.

- Режим доступа: http://edu.tusur.ru/publications/1090 (дата обращения: 22.06.2018).
- 4. Силовая подготовка студентов технического ВУЗа на занятиях по атлетической гимнастике [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Середа С. В. 2012. 18 с. Режим доступа: http://edu.tusur.ru/publications/1088 (дата обращения: 22.06.2018).
- 5. Учебно-тренировочные занятия по танцевальной аэробике [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Марченко К. А. 2012. 34 с. Режим доступа: http://edu.tusur.ru/publications/1178 (дата обращения: 22.06.2018).
- 6. Техника игры мини-футбол [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Помещиков С. В., Столяров П. В. 2012. 63 с. Режим доступа: http://edu.tusur.ru/publications/1179 (дата обращения: 22.06.2018).

# 12.3.2. Учебно-методические пособия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебно-методические материалы для самостоятельной и аудиторной работы обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и 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. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

# 13. Материально-техническое обеспечение дисциплины и требуемое программное обеспечение

# 13.1. Общие требования к материально-техническому и программному обеспечению дисциплины

#### 13.1.1. Материально-техническое и программное обеспечение для самостоятельной работы

Для самостоятельной работы используются учебные аудитории (компьютерные классы), расположенные по адресам:

- 634050, Томская область, г. Томск, Ленина проспект, д. 40, 233 ауд.;
- 634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 201 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

### Состав оборудования:

- учебная мебель;
- компьютеры класса не ниже ПЭВМ INTEL Celeron D336 2.8ГГц. 5 шт.;
- компьютеры подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

#### Перечень программного обеспечения:

- Microsoft Windows;
- OpenOffice;
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
- 7-Zip;
- Google Chrome.

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

Освоение дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями слуха** предусмотрено использование звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы преподавания для обучающихся с инвалидностью, портативной индукционной системы. Учебная аудитория, в которой занимаются обучающиеся с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями** зрениями предусмотрено использование в лекционных и учебных аудиториях возможности просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для комфортного просмотра.

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

# 14. Оценочные материалы и методические рекомендации по организации изучения дисциплины

#### 14.1. Содержание оценочных материалов и методические рекомендации

Для оценки степени сформированности и уровня освоения закрепленных за дисциплиной компетенций используются оценочные материалы в составе:

#### 14.1.1. Тестовые задания

Атлетическая гимнастика - жим лежа, становая тяга, присяд.

Настольный теннис - простые подачи из трех положений, темповые передачи по диагонали, судейство.

Футбол - жонглирование мяча, удары по воротам, ведение мяча на скорость.

Волейбол - верхняя передача мяча на собой, подача мяча, судейство.

Баскетбол - ведение мяча, штрафные броски по кольцу, судейство.

#### 14.1.2. Зачёт

Защита контрольной работы.

#### 14.1.3. Темы контрольных работ

Атлетическая гимнастика - работа на тренажерах. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой; упражнения влияющие на формирование тела; упражнения влияющие на развитие мускулатуры; гигиенические нормы при занятиях атлетической гимнастикой; частота сердечно сосудистых сокращений при разной интенсивности выполнения упражнений.

Настольный теннис - тактика игры. История возникновения настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Подача, нападающий удар. Физ. качества развивающиеся при занятиях настольным теннисом.

Футбол - техника безопасности при занятиях футболом; основные правила футбола; терминология футбола; техника ведения мяча; техника ударов по воротам; техника игры вратаря; гигиенические нормы при занятиях футболом; упражнения развивающие технику игры в футбол.

Волейбол - тактика защиты и нападения. История возникновения волейбола. Правила игры в волейбола. Подача, прием, передача, нападение, блокировка. Физ. качества развивающиеся при занятиях волейболом. Волейбол на олимпийских играх.

Баскетбол - тактика защиты и нападения. История возникновения баскетбола. Правила игры в баскетбол. Атака, бросок, вбрасывание, заслон, защита. Физ. качества развивающиеся при

занятиях баскетболом. Баскетбол на олимпийских играх.

# 14.2. Требования к оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусмотрены дополнительные оценочные материалы, перечень которых указан в таблице 14.

Таблица 14 – Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями

здоровья и инвалидов

| эдеровых и инвалидов   | T   |   |
|--|---|---|
| Категории Виды дополнительных оценочных обучающихся материалов                                     |   | Формы контроля и оценки результатов обучения  |
| С нарушениями слуха Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы |   | Преимущественно письменная проверка   |
| С нарушениями<br>зрения  | Собеседование по вопросам к зачету, опрос по терминам   | Преимущественно устная проверка (индивидуально)                                       |
| С нарушениями опорно-<br>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 материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов 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.

Лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся 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 лиц с ограниченными возможностями здоровья и 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 лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов