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**

«30» 05 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Уровень основной образовательной программы - бакалавриат
Направление(я) подготовки (специальность) **27.03.04 Управление в технических системах**
Профили:
Форма обучения - очная
Факультет вычислительных систем (ФВС)
Кафедра компьютерных систем в управлении и проектировании (КСУП)
Курс 1 **Семестр 1-2**

Учебный план набора 2016 гг

Распределение рабочего времени:

№	Виды учебной работы	Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6	Семестр 7	Семестр 8	Всего	Единицы
1.	Лекции	6								6	часов
2.	Лабораторные работы										часов
3.	Практические занятия	30	36							66	часов
4.	Курсовой проект/работа (КРС) (аудиторная)										часов
5.	Всего аудиторных занятий (Сумма 1-4)	36	36							72	часов
6.	Из них в интерактивной форме										часов
7.	Самостоятельная работа студентов (СРС)										часов
8.	Всего (без экзамена) (Сумма 5,7)	36	36							72	часов
9.	Самост. работа на подготовку, сдачу экзамена										часов
10	Общая трудоемкость (Сумма 8,9)	36	36							72	часов
	(в зачетных единицах)	1	1							2	ЗЕТ

Зачет –2 семестр

Томск 2016

Согласована на портале № 367

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

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) третьего поколения по направлению подготовки бакалавров **27.03.04 Управление в технических системах**, утвержденного 20.10.2015 г., № 1171, рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «9» февраля 2016 г., протокол № 5.

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

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

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

Декан ФВС _____ Е.В. Истигечева
(подпись)

Зав. профилирующей кафедрой КСУП _____ Ю.А. Шурыгин
(подпись)

Эксперты:

Профессор кафедры КСУП _____ В.М. Зюзьков
(подпись)

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

Согласована на портале № 367

1. Цели и задачи дисциплины

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

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

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

2. Место дисциплины в структуре ООП

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

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

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

Согласована на портале № 367

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

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

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

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	72						
В том числе:							
Лекции	6	6					
Практические занятия (ПЗ)	66	30	36				
Другие виды аудиторной работы							
Самостоятельная работа (всего)							
В том числе:							
Реферат							
Другие виды самостоятельной работы							
Вид промежуточной аттестации (зачет)			2				
Общая трудоемкость час	72	36	36				
Зачетные Единицы Трудоемкости	2	1	1				

Согласована на портале № 367

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	Практич. занятия.	Самост. работа студента	Всего час.	Формируемые компетенции
1	ОФП (1 курс)	6	66		72	ОК-8

5.2. Содержание разделов дисциплины (по лекциям)

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

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

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

Согласована на портале № 367

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

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

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

6. Методы и формы организации обучения

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

7. Лабораторный практикум – не предусмотрен

8. Практические занятия

№ п/п	Раздел дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (час.)	Компе-тенции
1.	ОФП (1 курс)	1. Легкая атлетика, волейбол, футбол, лыжные гонки, силовая подготовка	66	ОК-8

9. Самостоятельная работа

Не предусмотрено

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.

Согласована на портале № 367

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

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

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

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

11. Физические упражнения общего воздействия на организм занимающихся:

а) атлетическая гимнастика;

б) ритмическая гимнастика;

в) велосипедные прогулки;

г) плавание;

д) кроссовый бег.

12. Физические упражнения направленного воздействия и их значение:

а) дыхательная гимнастика;

б) тренировка сосудов мозга;

в) гимнастика для глаз и концентрация внимания.

13. Физическая активность как средство совершенствования организма занимающихся:

а) влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему;

б) влияние физических упражнений на дыхательную систему;

в) воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

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

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

в) противопоказания к назначению оздоровительного бега.

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

а) особенности ППФП для работников умственного труда;

б) ППФП для работников физического труда;

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

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;

Согласована на портале № 367

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

17. Средства восстановления при занятиях физической культурой:

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

б) музыка как средство снятия утомления.

18. Массаж и самомассаж:

зрения.

19. Зрительное утомление и борьба с ним:

а) введение;

б) мышечный аппарат глаза;

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

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

11. Рейтинговая система для оценки успеваемости студентов

Таблица 11.1 Бальные оценки для элементов контроля

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

Согласована на портале № 367

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА (офп)

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

СПЕЦГРУППА

1 курс

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

Согласована на портале № 367

Таблица 11.2 Пересчет баллов в оценки за контрольные точки

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

Таблица 11.13 Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

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

12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

12.1 Основная литература

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

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

12.2 Дополнительная литература

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

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

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

Согласована на портале № 367

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

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

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

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

Практические занятия обеспечиваются материальной базой:

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

Согласована на портале № 367

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*

Физическая культура

Уровень основной образовательной программы БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки - 27.03.04 Управление в технических системах

Профили

Форма обучения - очная

Факультет вычислительных систем (ФВС)

Кафедра: компьютерных систем в управлении и проектировании (КСУП)

Курс 1 **Семестр 1-2**

Учебный план набора 2016 г.

Зачет 2 семестр

Томск 2016

Согласована на портале № 367

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**

«30» 05 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Уровень основной образовательной программы - бакалавриат
Направление(я) подготовки (специальность) 09.03.01 Информатика и вычислительная техника
Профили: Системы автоматизированного проектирования
Форма обучения - очная
Факультет вычислительных систем (ФВС)
Кафедра компьютерных систем в управлении и проектировании (КСУП)
Курс 1 **Семестр 1-2**

Учебный план набора 2016 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	6								6	часов
2.	Лабораторные работы										часов
3.	Практические занятия	30	36							66	часов
4.	Курсовой проект/работа (КРС) (аудиторная)										часов
5.	Всего аудиторных занятий (Сумма 1-4)	36	36							72	часов
6.	Из них в интерактивной форме										часов
7.	Самостоятельная работа студентов (СРС)										часов
8.	Всего (без экзамена) (Сумма 5,7)	36	36							72	часов
9.	Самост. работа на подготовку, сдачу экзамена										часов
10	Общая трудоемкость (Сумма 8,9)	36	36							72	часов
	(в зачетных единицах)	1	1							2	ЗЕТ

Зачет –2 семестр

Томск 2016

Согласована на портале № 367

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) третьего поколения по направлению подготовки бакалавров **09.03.01 Информатика и вычислительная техника** утвержденного 12.01.2016 г., № 5, рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «9» февраля 2016 г., протокол № 5.

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

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

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

Декан ФВС _____ Е.В. Истигечева
(подпись)

Зав. профилирующей кафедрой КСУП _____ Ю.А. Шурыгин
(подпись)

Эксперты:

Профессор кафедры КСУП _____ В.М. Зюзьков
(подпись)

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

Согласована на портале № 367

1. Цели и задачи дисциплины

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

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

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

2. Место дисциплины в структуре ООП

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

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

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

Согласована на портале № 367

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

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

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

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	72						
В том числе:							
Лекции	6	6					
Практические занятия (ПЗ)	66	30	36				
Другие виды аудиторной работы							
Самостоятельная работа (всего)							
В том числе:							
Реферат							
Другие виды самостоятельной работы							
Вид промежуточной аттестации (зачет)			2				
Общая трудоемкость час	72	36	36				
Зачетные Единицы Трудоемкости	2	1	1				

Согласована на портале № 367

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	Практич. занятия.	Самост. работа студента	Всего час.	Формируемые компетенции
1	ОФП (1 курс)	6	66		72	ОК-8

5.2. Содержание разделов дисциплины (по лекциям)

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

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

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

Согласована на портале № 367

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

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

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

6. Методы и формы организации обучения

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

7. Лабораторный практикум – не предусмотрен

8. Практические занятия

№ п/п	Раздел дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (час.)	Компе-тенции
1.	ОФП (1 курс)	1. Легкая атлетика, волейбол, футбол, лыжные гонки, силовая подготовка	66	ОК-8

9. Самостоятельная работа

Не предусмотрено

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.

Согласована на портале № 367

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

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

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

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

11. Физические упражнения общего воздействия на организм занимающихся:

а) атлетическая гимнастика;

б) ритмическая гимнастика;

в) велосипедные прогулки;

г) плавание;

д) кроссовый бег.

12. Физические упражнения направленного воздействия и их значение:

а) дыхательная гимнастика;

б) тренировка сосудов мозга;

в) гимнастика для глаз и концентрация внимания.

13. Физическая активность как средство совершенствования организма занимающихся:

а) влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему;

б) влияние физических упражнений на дыхательную систему;

в) воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

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

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

в) противопоказания к назначению оздоровительного бега.

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

а) особенности ППФП для работников умственного труда;

б) ППФП для работников физического труда;

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

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;

Согласована на портале № 367

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

17. Средства восстановления при занятиях физической культурой:

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

б) музыка как средство снятия утомления.

18. Массаж и самомассаж:

зрения.

19. Зрительное утомление и борьба с ним:

а) введение;

б) мышечный аппарат глаза;

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

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

11. Рейтинговая система для оценки успеваемости студентов

Таблица 11.1 Бальные оценки для элементов контроля

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

Согласована на портале № 367

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА (офп)

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

СПЕЦГРУППА

1 курс

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

Согласована на портале № 367

Таблица 11.2 Пересчет баллов в оценки за контрольные точки

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

Таблица 11.13 Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

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

12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

12.1 Основная литература

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

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

12.2 Дополнительная литература

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

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

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

Согласована на портале № 367

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

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

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

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

Практические занятия обеспечиваются материальной базой:

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

Согласована на портале № 367

Библиотека ТУСУР

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*

Физическая культура

Уровень основной образовательной программы БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки - 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Профили Системы автоматизированного проектирования

Форма обучения - очная

Факультет вычислительных систем (ФВС)

Кафедра: компьютерных систем в управлении и проектировании (КСУП)

Курс 1 **Семестр 1-2**

Учебный план набора 2016 г.

Зачет 2 семестр

Томск 2016

Согласована на портале № 367

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**
«4» 06 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Уровень основной образовательной программы - бакалавриат
Направление(я) подготовки (специальность) 09.03.02 Информационные системы и технологии
Профили:
Форма обучения - очная
Факультет вычислительных систем (ФВС)
Кафедра экономической математики, информатики и статистики (ЭМИС)
Курс 1 **Семестр 1-2**

Учебный план набора 2014, 2015, 2016 гг

Распределение рабочего времени:

№	Виды учебной работы	Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6	Семестр 7	Семестр 8	Всего	Единицы
1.	Лекции	6								6	часов
2.	Лабораторные работы										часов
3.	Практические занятия	29	35							64	часов
4.	Курсовой проект/работа (КРС) (аудиторная)										часов
5.	Всего аудиторных занятий (Сумма 1-4)	35	35							70	часов
6.	Из них в интерактивной форме										часов
7.	Самостоятельная работа студентов (СРС)	1	1							2	часов
8.	Всего (без экзамена) (Сумма 5,7)	36	36							72	часов
9.	Самост. работа на подготовку, сдачу экзамена										часов
10	Общая трудоемкость (Сумма 8,9)	36	36							72	часов
	(в зачетных единицах)	1	1							2	ЗЕТ

Зачет –2 семестр

Томск 2016

Согласована на портале № 367

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) третьего поколения по направлению подготовки бакалавров **09.03.02 Информационные системы и технологии** утвержденного 12.03.2015 г., № 219, рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «9» февраля 2016 г., протокол № 5.

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

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

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

Декан ФВС _____ Е.В. Истигечева
(подпись)

Зав. профилирующей кафедрой ЭМИС _____ И.Г. Боровской
(подпись)

Эксперты:

Доцент кафедры ЭМИС _____ Е.А. Шельмина
(подпись)

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

Согласована на портале № 367

1. Цели и задачи дисциплины

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

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

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

2. Место дисциплины в структуре ООП

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

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

ОК-11 - владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности 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 № 367

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

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

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

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	70						
В том числе:							
Лекции	6	6					
Практические занятия (ПЗ)	64	29	35				
Другие виды аудиторной работы							
Самостоятельная работа (всего)	2	1	1				
В том числе:							
Реферат							
Другие виды самостоятельной работы							
Вид промежуточной аттестации (зачет)			2				
Общая трудоемкость час	72	36	36				
Зачетные Единицы Трудоемкости	2	1	1				

Согласована на портале № 367

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	Практич. занятия.	Самост. работа студента	Всего час.	Формируемые компетенции
1	ОФП (1 курс)	6	64	2	72	ОК-11

5.2. Содержание разделов дисциплины (по лекциям)

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов	Трудоемкость (час.)	Формируемые компетенции
1.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья 1 семестр	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	3	ОК-11
2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 1 семестр	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.	3	ОК-11

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

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

Согласована на портале № 367

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

Перечень компетенций	Виды занятий					Формы контроля
	Л	Лаб	Пр.	КР/КП	СРС	
ОК 11	+		+		+	Тест, сдача зачетных нормативов

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

6. Методы и формы организации обучения

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

7. Лабораторный практикум – не предусмотрен

8. Практические занятия

№ п/п	Раздел дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (час.)	Компе-тенции
1.	ОФП (1 курс)	1. Легкая атлетика, волейбол, футбол, лыжные гонки, силовая подготовка	64	ОК-11

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.	2	ОК-11	Реферат

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.

Согласована на портале № 367

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

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

6. Основные положения методики закаливания.

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

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

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

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

11. Физические упражнения общего воздействия на организм занимающихся:

а) атлетическая гимнастика;

б) ритмическая гимнастика;

в) велосипедные прогулки;

г) плавание;

д) кроссовый бег.

12. Физические упражнения направленного воздействия и их значение:

а) дыхательная гимнастика;

б) тренировка сосудов мозга;

в) гимнастика для глаз и концентрация внимания.

13. Физическая активность как средство совершенствования организма занимающихся:

а) влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему;

б) влияние физических упражнений на дыхательную систему;

в) воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

14. Оздоровительный бег и ходьба:

а) техника оздоровительного бега и ходьбы;

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

в) противопоказания к назначению оздоровительного бега.

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

а) особенности ППФП для работников умственного труда;

б) ППФП для работников физического труда;

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

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

Согласована на портале № 367

а) влияние образа жизни на здоровье;

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

в) система знаний здоровья;

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

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

17. Средства восстановления при занятиях физической культурой:

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

б) музыка как средство снятия утомления.

18. Массаж и самомассаж:

зрения.

19. Зрительное утомление и борьба с ним:

а) введение;

б) мышечный аппарат глаза;

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

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

11. Рейтинговая система для оценки успеваемости студентов

Таблица 11.1 Бальные оценки для элементов контроля

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

Согласована на портале № 367

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА (офп)

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

СПЕЦГРУППА

1 курс

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

Согласована на портале № 367

Таблица 11.2 Пересчет баллов в оценки за контрольные точки

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

Таблица 11.13 Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

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

12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

12.1 Основная литература

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

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

12.2 Дополнительная литература

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

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

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

Согласована на портале № 367

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

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

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

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

Практические занятия обеспечиваются материальной базой:

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

Согласована на портале № 367

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*

Физическая культура

Уровень основной образовательной программы БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки - 09.03.02 Информационные системы и технологии

Профили

Форма обучения - очная

Факультет вычислительных систем (ФВС)

Кафедра: экономической математики, информатики и статистики (ЭМИС)

Курс 1 **Семестр 1-2**

Учебный план набора 2014, 2015, 2016 гг.

Зачет 2 семестр

Томск 2016

Согласована на портале № 367

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-11	владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Знать** научно-практические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; **Уметь** использовать методики эффективных и дополнительных жизненно важных умений и навыков; **Владеть** приемами составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности .

2 Реализация компетенций

1 Компетенция ОК-11

ОК-11:. владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности 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; • Практические занятия • Самостоятельная работа студентов	• Лекции; • Практические занятия • Самостоятельная работа студентов	• Лекции; • Практические занятия • Самостоятельная работа студентов
Используемые средства оценивания	• Тесты • Реферат	• Подготовка к тесту • Оформление реферата	• Выполнение контрольных тестов • Защита реферата

Согласована на портале № 367

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 № 367

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

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 № 367

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 № 367

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 № 367

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 № 367