

Б.Б.Чу

8/11

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

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



УТВЕРЖДАЮ

Документ подписан электронной подписью

Сертификат: 1c6cfa0a-52a6-4f49-ae60-5584d3fd4820

Владелец: Троян Павел Ефимович

Действителен: с 19.01.2016 по 16.09.2019

«18» 05 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

Уровень основной образовательной программы - бакалавриат
Направление(я) подготовки (специальность) - 28.03.01 Нанотехнологии и микросистемная техника
Профиль: Нанотехнологии в электронике и микросистемной технике
Форма обучения - очная
Факультет электронной техники (ФЭТ)
Кафедра физической электроники (ФЭ)

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	28	34							62	часов
4.	Курсовой проект/работа (КРС) (аудиторная)										часов
5.	Всего аудиторных занятий (Сумма 1-4)	34	34							68	часов
6.	Из них в интерактивной форме										часов
7.	Самостоятельная работа студентов (СРС)	2	2							4	часов
8.	Всего (без экзамена) (Сумма 5,7)	36	36							72	часов
	Самост. работа на подготовку, сдачу экзамена										часов
	Итого трудоемкость (Сумма 8,9)	36	36							72	часов
	(в зачетных единицах)	1	1							2	ЗЕТ

Томск 2016

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) третьего поколения по направлению подготовки бакалавров **28.03.01 Нанотехнологии и микросистемная техника**, утвержденного 06.03.2015 г., № 177, рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «29» декабря 2015 г., протокол № 4.

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

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

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

Декан ФЭТ

(подпись)

А.И. Воронин

Зав. профилирующей
кафедрой ФЭ

(подпись)

П.Е. Троян

Эксперты:

Доцент кафедры ФЭ

(подпись)

И.А. Чистоедова

Зав. кафедрой ФВиС

(подпись)

А.А. Ильин

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;

- 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)	68						
В том числе:							
Лекции	6	6					
Практические занятия (ПЗ)	62	28	34				
<i>Другие виды аудиторной работы</i>							
Самостоятельная работа (всего)	4	2	2				
В том числе:							
Реферат							
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>							
Вид промежуточной аттестации (зачет)			2				
Общая трудоемкость час	72	36	36				
Зачетные Единицы Трудоемкости	2	1	1				

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	62	4	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 <u>1 семестр</u>	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 <u>1 семестр</u>	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										

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.)	Компетенции
1.	ОФП (1 курс)	1. Легкая атлетика, волейбол, футбол, лыжные гонки, силовая подготовка	62	ОК-8

9. Самостоятельная работа

№ п/п	Раздел дисциплины	Тематика самостоятельной работы	Трудоемкость (час.)	Компетенции	Контроль выполнения работы
1.	Атлетическая гимнастика	Понятие о силе и силовых качествах.	2	ОК-8	Реферат
2.	Волейбол	Правила, техника, тактика игры	2	ОК-8	Опрос, судейство
	ИТОГО		4		

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

1. Влияние оздоровительной физической культуры на организм занимающихся:

- а) физиологические основы оздоровительной тренировки;
- б) цель и основные задачи физического воспитания;
- в) формы занятий физическими упражнениями;
- г) физическая нагрузка и отдых в процессе занятий;
- д) методические принципы физического воспитания.

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

- а) общая характеристика спортивного травматизма и оказание первой помощи;
- б) профилактические мероприятия при травмах и острых патологических состояниях.

3. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
4. Самоконтроль – одна из форм наблюдения за состоянием здоровья. Ведение личного дневника самоконтроля.
5. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
6. Основные положения методики закаливания.
7. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
8. Влияние оздоровительной гимнастики на организм женщины при различных стадиях беременности (три комплекса физических упражнений, по 8-12 упражнений в каждом комплексе).
9. Методика применения физических упражнений в послеродовом периоде (три комплекса физических упражнений, по 8-12 упражнений в каждом комплексе).
10. Физические качества человека. Методы и средства их развития и совершенствования (сила, выносливость, быстрота, гибкость).
11. Физические упражнения общего воздействия на организм занимающихся:
 - а) атлетическая гимнастика;
 - б) ритмическая гимнастика;
 - в) велосипедные прогулки;
 - г) плавание;
 - д) кроссовый бег.
12. Физические упражнения направленного воздействия и их значение:
 - а) дыхательная гимнастика;
 - б) тренировка сосудов мозга;
 - в) гимнастика для глаз и концентрация внимания.
13. Физическая активность как средство совершенствования организма занимающихся:
 - а) влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему;
 - б) влияние физических упражнений на дыхательную систему;
 - в) воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
14. Оздоровительный бег и ходьба:
 - а) техника оздоровительного бега и ходьбы;
 - б) занятие оздоровительным бегом и ходьбой, формы и плотность занятий;
 - в) противопоказания к назначению оздоровительного бега.
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) и ее значение:
 - а) особенности ППФП для работников умственного труда;
 - б) ППФП для работников физического труда;
 - в) примерные комплексы физических упражнений с учетом профессиональной деятельности (2-3 комплекса физических упражнений, в каждом комплексе 8-12 упражнений).

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

- а) влияние образа жизни на здоровье;
- б) влияние культурного развития личности на отношение к самому себе;
- в) система знаний здоровья;
- г) необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни;
- д) физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

17. Средства восстановления при занятиях физической культурой:

- а) сон, питание, личная гигиена, гигиена труда, массаж, баня и сауна);
- б) музыка как средство снятия утомления.

18. Массаж и самомассаж:

зрения.

19. Зрительное утомление и борьба с ним:

- а) введение;
- б) мышечный аппарат глаза;
- в) упражнения для глаз (три комплекса упражнений для глаз по 6-8 упражнений в каждом комплексе);
- г) Комплекс упражнений производственной гимнастики (три комплекса упражнений по 8-12 упражнений в каждом комплексе).

11. Рейтинговая система для оценки успеваемости студентов

Таблица 11.1 Бальные оценки для элементов контроля

Элементы учебной деятельности	осенний семестр			весенний семестр			Всего за год
	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	
Посещение занятий	8	8	8	8	8	8	48
Практические тесты			5	5	5	5	20
Компонент своевременности			2	2	2	2	8
Судейство			2	2	2	2	8
Участие в соревнованиях			4	4	4	4	16
Итого максимум за период	8	8	21	21	21	21	100
Нарастающим итогом	8	16	37	58	79	100	100

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА (офп)

МУЖЧИНЫ	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
ЛЫЖИ 5 КМ	23,50	25,00	26,35	27,45	28,30
КРОСС 3000М	11.40	13,20	13.50	14,20	15.00
БЕГ 100 М	13.2	13.8	14.2	14.6	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.)			10			
2. Поднимание-опускание ног, сидя на полу муж. – 30 раз жен. – 20 раз				10		
3. Прыжок с места в длину муж. – 2 м. жен. – 1,7 м					10	30
Компонент своевременности			2	2	2	6
Судейство			3	3	3	9
Участие в соревнованиях			5	5	5	15
Итого максимум за период	8	8	28	28	28	100

Таблица 11.2 Пересчет баллов в оценки за контрольные точки

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

Таблица 11.13 Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

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

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. Серeda 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.

