

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

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



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе

Документ подписан электронной подписью

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

Владелец: Троян Павел Ефимович

Действителен: с 19.01.2016 по 16.09.2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Прикладная физическая культура и спорт (Элективные курсы)

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**

Направление подготовки (специальность): **27.03.05 Инноватика**

Направленность (профиль): **Управление инновациями в электронной технике**

Форма обучения: **очная**

Факультет: **ФИТ, Факультет инновационных технологий**

Кафедра: **УИ, Кафедра управления инновациями**

Курс: **2, 3**

Семестр: **3, 4, 5, 6**

Учебный план набора 2015 года

Распределение рабочего времени

| № | Виды учебной деятельности | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | Всего | Единицы |
|---|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|---------|
| 1 | Практические занятия      | 72        | 68        | 72        | 68        | 280   | часов   |
| 2 | Всего аудиторных занятий  | 72        | 68        | 72        | 68        | 280   | часов   |
| 3 | Самостоятельная работа    | 12        | 12        | 12        | 12        | 48    | часов   |
| 4 | Всего (без экзамена)      | 84        | 80        | 84        | 80        | 328   | часов   |
| 5 | Общая трудоемкость        | 84        | 80        | 84        | 80        | 328   | часов   |

Зачет: 4, 6 семестр

Томск 2016

### ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 27.03.05 Инноватика, утвержденного 2016-08-11 года, рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года, протокол №\_\_\_\_\_.

Разработчики:

Старший преподаватель каф.  
ФВиС

\_\_\_\_\_ Цвиринько В. Н.

Заведующий кафедрой ФВиС

\_\_\_\_\_ Ильин А. А.

Заведующий обеспечивающей каф.  
ФВиС

\_\_\_\_\_ Ильин А. А.

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

Декан ФИТ

\_\_\_\_\_ Нариманова Г. Н.

Заведующий выпускающей каф.  
УИ

\_\_\_\_\_ Нариманова Г. Н.

Эксперты:

Заведующий кафедрой ФВиС

\_\_\_\_\_ Ильин А. А.

Доцент кафедры РЭТЭМ

\_\_\_\_\_ Несмелова Н. Н.

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1. Цели дисциплины

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

### 1.2. Задачи дисциплины

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

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

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

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

Последующими дисциплинами являются: .

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

- **знать** научно-практические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методы самоконтроля состояния здоровья и развития (стандарты, программы, формулы) функционального состояния (функциональные пробы); методику проведения учебно-тренировочного занятия; методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

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

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

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины

| Виды учебной деятельности      | Всего часов | Семестры  |           |           |           |
|--------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                |             | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| Аудиторные занятия (всего)     | 280         | 72        | 68        | 72        | 68        |
| Практические занятия           | 280         | 72        | 68        | 72        | 68        |
| Самостоятельная работа (всего) | 48          | 12        | 12        | 12        | 12        |
| Написание рефератов            | 48          | 12        | 12        | 12        | 12        |
| Всего (без экзамена)           | 328         | 84        | 80        | 84        | 80        |
| Общая трудоемкость час         | 328         | 84        | 80        | 84        | 80        |

#### 5. Содержание дисциплины

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

Разделы дисциплины и виды занятий приведены в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Разделы дисциплины и виды занятий

| № | Названия разделов дисциплины   | Практические занятия | Самостоятельная работа | Всего часов<br>(без экзамена) | Формируемые компетенции |
|---|--------------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| 1 | Специализация по видам спорта. | 72                   | 12                     | 84                            | ОК-8                    |
| 2 | Специализация по видам спорта. | 68                   | 12                     | 80                            | ОК-8                    |
| 3 | Специализация по видам спорта. | 72                   | 12                     | 84                            | ОК-8                    |
| 4 | Специализация по видам спорта. | 68                   | 12                     | 80                            | ОК-8                    |
|   | Итого                          | 280                  | 48                     | 328                           |                         |

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

Не предусмотрено РУП

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

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

Таблица 5.3 - Разделы дисциплины и междисциплинарные связи

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

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

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

Таблица 5. 4 – Соответствие компетенций и видов занятий, формируемых при изучении дисциплины

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

### 6. Интерактивные методы и формы организации обучения

Не предусмотрено РУП

### 7. Лабораторный практикум

Не предусмотрено РУП

### 8. Практические занятия

Содержание практических работ приведено в таблице 8.1.

Таблица 8. 1 – Содержание практических работ

| Названия разделов                | Содержание практических занятий   | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции |
|----------------------------------|---|-----------------|-------------------------|
| 3 семестр                        |   |                 |                         |
| 1 Специализация по видам спорта. | Атлетическая гимнастика, волейбол, футбол, карате, пауэрлифтинг, настольный теннис, баскетбол, танцевальная аэробика, самооборона, самбо, академическая гребля. | 72              | ОК-8                    |
|                                  | Итого   | 72              |                         |
| Итого за семестр                 |   | 72              |                         |
| 4 семестр                        |   |                 |                         |
| 2 Специализация по видам спорта. | Атлетическая гимнастика, волейбол, футбол, карате, пауэрлифтинг, настольный теннис, баскетбол, танцевальная аэробика, самооборона, самбо, академическая гребля. | 68              | ОК-8                    |
|                                  | Итого   | 68              |                         |
| Итого за семестр                 |   | 68              |                         |
| 5 семестр                        |   |                 |                         |
| 3 Специализация по видам спорта. | Атлетическая гимнастика, волейбол, футбол, карате, пауэрлифтинг, настольный теннис, баскетбол, танцевальная аэробика, самооборона, самбо, академическая гребля. | 72              | ОК-8                    |

|                                  |   |     |      |
|----------------------------------|---|-----|------|
|                                  | Итого   | 72  |      |
| Итого за семестр                 |   | 72  |      |
| 6 семестр                        |   |     |      |
| 4 Специализация по видам спорта. | Атлетическая гимнастика, волейбол, футбол, карате, пауэрлифтинг, настольный теннис, баскетбол, танцевальная аэробика, самооборона, самбо, академическая гребля. | 68  | ОК-8 |
|                                  | Итого   | 68  |      |
| Итого за семестр                 |   | 68  |      |
| Итого                            |   | 280 |      |

### 9. Самостоятельная работа

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

Таблица 9.1 - Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

| Названия разделов                | Виды самостоятельной работы | Трудоемкость ч | Формируемые компетенции | Формы контроля |
|----------------------------------|-----------------------------|----------------|-------------------------|----------------|
| 3 семестр                        |                             |                |                         |                |
| 1 Специализация по видам спорта. | Написание рефератов         | 12             | ОК-8                    | Реферат        |
|                                  | Итого                       | 12             |                         |                |
| Итого за семестр                 |                             | 12             |                         |                |
| 4 семестр                        |                             |                |                         |                |
| 2 Специализация по видам спорта. | Написание рефератов         | 12             | ОК-8                    | Реферат        |
|                                  | Итого                       | 12             |                         |                |
| Итого за семестр                 |                             | 12             |                         |                |
| 5 семестр                        |                             |                |                         |                |
| 3 Специализация по видам спорта. | Написание рефератов         | 12             | ОК-8                    | Реферат        |
|                                  | Итого                       | 12             |                         |                |
| Итого за семестр                 |                             | 12             |                         |                |
| 6 семестр                        |                             |                |                         |                |
| 4 Специализация по видам спорта. | Написание рефератов         | 12             | ОК-8                    | Реферат        |
|                                  | Итого                       | 12             |                         |                |
| Итого за семестр                 |                             | 12             |                         |                |
| Итого                            |                             | 48             |                         |                |

#### 9.1. Темы рефератов

1. Понятие о силе и силовых качествах. Прикладная физическая подготовка и ее значение.
2. Правила, техника и тактика игры. Режим спортсмена, питание и гигиена.
3. Организация здорового образа жизни. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

4. Роль физической культуры в обеспечении здоровья занимающихся. Правила соревнований, методика судейства.

## 10. Курсовая работа

Не предусмотрено РУП

## 11. Рейтинговая система для оценки успеваемости студентов

### 11.1. Балльные оценки для элементов контроля

Таблица 11.1 – Балльные оценки для элементов контроля

| Элементы учебной деятельности | Максимальный балл на 1-ую КТ с начала семестра | Максимальный балл за период между 1КТ и 2КТ | Максимальный балл за период между 2КТ и на конец семестра | Всего за семестр |
|-------------------------------|--|---|---|------------------|
| <b>3 семестр</b>              |  |   |   |                  |
| Реферат                       | 10   | 10  | 10  | 30               |
| Тест                          | 10   | 30  | 30  | 70               |
| Итого максимум за период      | 20   | 40  | 40  | 100              |
| Нарастающим итогом            | 20   | 60  | 100   | 100              |
| <b>4 семестр</b>              |  |   |   |                  |
| Реферат                       | 10   | 10  | 10  | 30               |
| Тест                          | 10   | 30  | 30  | 70               |
| Итого максимум за период      | 20   | 40  | 40  | 100              |
| Нарастающим итогом            | 20   | 60  | 100   | 100              |
| <b>5 семестр</b>              |  |   |   |                  |
| Реферат                       | 10   | 10  | 10  | 30               |
| Тест                          | 10   | 30  | 30  | 70               |
| Итого максимум за период      | 20   | 40  | 40  | 100              |
| Нарастающим итогом            | 20   | 60  | 100   | 100              |
| <b>6 семестр</b>              |  |   |   |                  |
| Реферат                       | 10   | 10  | 10  | 30               |
| Тест                          | 10   | 30  | 30  | 70               |
| Итого максимум за период      | 20   | 40  | 40  | 100              |
| Нарастающим итогом            | 20   | 60  | 100   | 100              |

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

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

Таблица 11. 2 – Пересчет баллов в оценки за контрольные точки

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

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

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

Таблица 11. 3 – Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

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

## 12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 12.1. Основная литература

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

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

### 12.2. Дополнительная литература

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

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

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

### 12.3. Учебно-методическое пособие и программное обеспечение

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

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

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

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

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

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



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

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

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

Используются учебно-методические материалы, указанные в перечне рекомендованной литературы.

Практические занятия обеспечиваются материальной базой:

- Тренажерные залы (4) с современным оборудованием
- Игровой спортивный зал
- Теннисные залы (1)
- Зал гиревого спорта
- Зал единоборств (2)
- Зал аэробики
- Фитнес-зал (2)
- Зал борьбы
- Шахматный клуб
- Лыжная база на 300 пар лыж
- Футбольное поле
- Спортивный городок для атлетической гимнастики
- Универсальная спортивная площадка

#### **14. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств приведен в приложении 1.

#### **15. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

Без рекомендаций.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

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

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**Прикладная физическая культура и спорт (Элективные курсы)**

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**

Направление подготовки (специальность): **27.03.05 Инноватика**

Направленность (профиль): **Управление инновациями в электронной технике**

Форма обучения: **очная**

Факультет: **ФИТ, Факультет инновационных технологий**

Кафедра: **УИ, Кафедра управления инновациями**

Курс: **2, 3**

Семестр: **3, 4, 5, 6**

Учебный план набора 2015 года

Разработчики:

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

Зачет: 4, 6 семестр

Томск 2016

## 1. Введение

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

ФОС по дисциплине (практике) используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов.

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

Таблица 1 – Перечень закрепленных за дисциплиной компетенций

| Код  | Формулировка компетенции   | Этапы формирования компетенций  |
|------|--|---|
| ОК-8 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Должен знать научно-практические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методы самоконтроля состояния здоровья и развития (стандарты, программы, формулы) функционального состояния (функциональные пробы); методику проведения учебно-тренировочного занятия; методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). ; Должен уметь использовать методики эффективных и дополнительных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.п. ); составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.); назвать методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. ; Должен владеть основами профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии; приемами составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности; методами |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств; методами организации судейства соревнований по избранному виду спорта; методами самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. ; |
|--|--|---|

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

Таблица 2 – Общие характеристики показателей и критериев оценивания компетенций по этапам

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

## 2 Реализация компетенций

### 2.1 Компетенция ОК-8

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

Для формирования компетенции необходимо осуществить ряд этапов. Этапы формирования компетенции, применяемые для этого виды занятий и используемые средства оценивания представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Этапы формирования компетенции и используемые средства оценивания

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

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Зачет;</li> <li>• Зачет;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Зачет;</li> <li>• Зачет;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Зачет;</li> </ul> |
|--|--|--|--|

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

Таблица 4 – Показатели и критерии оценивания компетенции на этапах

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

### 3 Типовые контрольные задания

Для реализации вышеперечисленных задач обучения используются типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, в следующем составе.

#### 3.1 Тестовые задания

- Нормативы по видам спорта на занятиях физической культурой.

#### 3.2 Темы рефератов

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

#### 3.3 Зачёт

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

### 4 Методические материалы

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

- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, согласно п. 12 рабочей программы.

#### **4.1. Основная литература**

1. Зимний футбол в вузах Сибири: монография / А. А. Ильин; Федеральное агентство по образованию, Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники (Томск). - Томск: В-Спектр, 2011. - 112 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 30 экз.)
2. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие / Ильин А. А., Капилевич Л. В. - 2011. 149 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/850>, свободный.

#### **4.2. Дополнительная литература**

1. Физическая культура: учебное пособие для вузов / П. Г. Балашев и др.; ред.: Д.Н. Коваленко, О. Г. Черноусов; - Томск: ТУСУР, 2005. - 331 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 149 экз.)
2. Васильев Н. А. Самозащита для всех: краткий курс по самозащите. - Томск: Издательство Томского политехнического университета, 2011. – 90 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 1 экз.)
3. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя: издания для досуга - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2007. - 400 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 1 экз.)

#### **4.3. Учебно-методическое пособие и программное обеспечение**

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

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

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