

8/4

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования

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



Документ подписан электронной подписью  
Сертификат: 1с6сfa0a-52a6-4f49-aef0-5584d3fd4820  
Владелец: Троян Павел Ефимович  
Действителен: с 19.01.2016 по 16.09.2019

«5» 05 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Уровень основной образовательной программы - бакалавриат  
Направление(я) подготовки (специальность) - 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи  
Профиль - Оптические системы и сети связи  
Форма обучения - очная  
Факультет радиотехнический (РТФ)  
Кафедра сверхвысокочастотной и квантовой радиотехники (СВЧиКР)  
Курс 1-3 Семестр 1-6

Учебный план набора 2013, 2014, 2015 годов


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  |           |           |           |           |           |           |           |           |       | часов        |
| 2.  | Лабораторные работы                                     |           |           |           |           |           |           |           |           |       | часов        |
| 3.  | Практические занятия                                    | 54        | 54        | 54        | 54        | 54        | 58        |           |           | 328   | часов        |
| 4.  | Курсовой проект/работа (КРС) (аудиторная)               |           |           |           |           |           |           |           |           |       | часов        |
| 5.  | Всего аудиторных занятий (Сумма 1-4)                    | 54        | 54        | 54        | 54        | 54        | 58        |           |           | 328   | часов        |
| 6.  | Из них в интерактивной форме                            |           |           |           |           |           |           |           |           |       | часов        |
| 7.  | Самостоятельная работа студентов (СРС)                  |           |           |           |           |           |           |           |           |       | часов        |
| 8.  | Всего (без экзамена) (Сумма 5,7)                        | 54        | 54        | 54        | 54        | 54        | 58        |           |           | 328   | часов        |
| 9.  | Самост. работа на подготовку, сдачу экзамена            |           |           |           |           |           |           |           |           |       | часов        |
| 10. | Общая трудоемкость (Сумма 8,9)<br>(в зачетных единицах) | 54        | 54        | 54        | 54        | 54        | 54        |           |           | 328   | часов<br>ЗЕТ |

Зачет – 2, 6 семестр

Томск 2016

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) третьего поколения по направлению подготовки бакалавров 11.03.02 **Инфокоммуникационные технологии и системы связи**, утвержденного 06.03.2015 г., № 174, 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 РТФ


 К.Ю. Попова  
(подпись)

Зав. профилирующей  
кафедрой СВЧиКР

 С.Н. Шарангович  
(подпись)

Эксперты:

Профессор кафедры СВЧиКР

 А.Е. Мандель  
(подпись)

Зав. кафедрой ФВиС

 А.А. ИЛЬИН  
(подпись)

## 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 «Прикладная физическая культура и спорт» является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения. Дисциплина относится к Б1.В.ДВ в структуре программы бакалавриата.

## 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

| Вид учебной работы                        | Всего часов | Семестры |    |    |    |    |    |
|---|-------------|----------|----|----|----|----|----|
|   |             | 1        | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>         | 328         |          |    |    |    |    |    |
| В том числе:                              |             |          |    |    |    |    |    |
| Лекции                                    |             |          |    |    |    |    |    |
| Практические занятия (ПЗ)                 | 328         | 54       | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 |
| <i>Другие виды аудиторной работы</i>      |             |          |    |    |    |    |    |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>     |             |          |    |    |    |    |    |
| В том числе:                              |             |          |    |    |    |    |    |
| Реферат                                   |             |          |    |    |    |    |    |
| <i>Другие виды самостоятельной работы</i> |             |          |    |    |    |    |    |
| Вид промежуточной аттестации (зачет)      |             |          | 2  |    |    |    | 6  |
| Общая трудоемкость час                    | 328         | 54       | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 |
| Зачетные Единицы Трудоемкости             |             |          |    |    |    |    |    |

#### 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

| № п/п | Наименование раздела дисциплины  | Лекции | занятия. Практич. | самост. работа студента | Всего час. | Формируемые компетенции |
|-------|--|--------|-------------------|-------------------------|------------|-------------------------|
| 1.    | Виды специализаций:<br>Атлетическая гимнастика<br>Волейбол<br>Карате<br>Настольный теннис<br>Пауэрлифтинг<br>Самбо<br>Самооборона<br>Танцевальная аэробика<br>Футбол<br>Академическая гребля |        | 220               |                         | 220        | ОК-8                    |
| 2.    | ОФП (1 курс)   |        | 108               |                         | 108        | ОК-8                    |
|       | ИТОГО  |        | 328               |                         | 328        |                         |

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

### 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 | ... |  |
| <b>Предшествующие дисциплины</b> |   |  |   |   |   |   |   |   |   |     |  |
| 1.                               | Не предусмотрено  |  |   |   |   |   |   |   |   |     |  |
| <b>Последующие дисциплины</b>    |   |  |   |   |   |   |   |   |   |     |  |
| 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 | СР С |                                 |
| 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 |
|-------|-------------------------|--|---------------------|-------------|
|       | Виды специализаций:     |  | 220                 |             |
| 1.    | Атлетическая гимнастика | 1. Обучение силовой подготовке.<br>2. Совершенствование силовых качеств  |                     | ОК-8        |
| 2     | Волейбол                | 1. Обучение игре волейбол (техника, тактика)<br>2. Совершенствование техники игры в волейбол, судейство        |                     | ОК-8        |
| 3.    | Карате                  | 1. 1. Обучение приемам карате, техника, тактика<br>2. Совершенствование навыков                                |                     | ОК-8        |
| 4.    | Настольный теннис       | 1. Обучение игре в настольный теннис.<br>2. Совершенствование технических приемов                              |                     | ОК-8        |
| 5.    | Пауэрлифтинг            | 1. Обучение силовой подготовке.<br>2. Совершенствование силовых качеств  |                     | ОК-8        |
| 6.    | Самбо                   | 2. Обучение приемам самбо, техника, тактика<br>3. Совершенствование навыков                                    |                     | ОК-8        |
| 7.    | Самооборона             | 1. Обучение приемам самообороны, техника, тактика<br>2. Совершенствование навыков                              |                     | ОК-8        |
| 8.    | Танцевальная аэробика   | 1. Обучение танцевальной аэробике (элементы, комбинации)<br>2. Совершенствование навыков танцевальной аэробике |                     | ОК-8        |
| 9.    | Футбол                  | 1. Обучение игре футбол<br>2. Совершенствование техники игры, судейство  |                     | ОК-8        |
| 10.   | ОФП (1 курс)            | 1. Легкая атлетика, волейбол, футбол, лыжные гонки, силовая подготовка   | 108                 | ОК-8        |
|       | ИТОГО                   |  | 328                 |             |

## 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.
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  
осенний семестр**

| 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           |
| <b>Итого максимум за период</b> | 8  | 8   | 21  | 21   | 21  | 21  | 100          |
| <b>Нарастающим итогом</b>       | 8  | 16  | 37  | 58   | 79  | 100   | 100          |



### КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА (офп)

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

#### СПЕЦГРУППА

#### 1 курс

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

**Таблица 11.2** Пересчет баллов в оценки за контрольные точки

| <b>Баллы на дату контрольной точки</b>                | <b>Оценка</b> |
|---|---------------|
| ≥ 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

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

---

## 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

#### *Прикладная физическая культура и спорт*

Уровень основной образовательной программы БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки - 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи

Профиль - Оптические системы и сети связи

Форма обучения - очная

Факультет – радиотехнический (РТФ)

Кафедра - сверхвысокочастотной и квантовой радиотехники (СВЧиКР)

Курс 1-3

Семестр 1-6

Учебный план набора 2013, 2014, 2015 гг.

Зачет 2,6 семестр

Томск 2016

## 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-8 | способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Знать</b> научно-практические основы физической культуры; основы здорового образа жизни;<br><b>Уметь</b> использовать методики эффективных и дополнительных жизненно важных умений и навыков;<br><b>Владеть</b> приемами составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности . |

## 2. Реализация компетенций

### 1 Компетенция ОК-8

**ОК-8:** способность 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 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                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Лекции;</li><li>• Практические занятия</li><li>• Самостоятельная работа студентов</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Лекции;</li><li>• Практические занятия</li><li>• Самостоятельная работа студентов</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Лекции;</li><li>• Практические занятия</li><li>• Самостоятельная работа студентов</li></ul> |
| Используемые средства оценивания | <ul style="list-style-type: none"><li>• Тесты</li><li>• Реферат</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка к тесту</li><li>• Оформление реферата</li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Выполнение контрольных тестов</li><li>• Защита реферата</li></ul>                           |

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**

| <b>Показатели и критерии</b>                 | <b>Знать</b>  | <b>Уметь</b>  | <b>Владеть</b>   |
|--|---|---|--|
| <b>Отлично (высокий уровень)</b>             | 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   |
| <b>Хорошо (базовый уровень)</b>              | 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 |
| <b>Удовлетворительно (пороговый уровень)</b> | 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)**

| <b>Показатели и критерии</b>           | <b>Знать</b>  | <b>Уметь</b>   | <b>Владеть</b>   |
|--|---|--|--|
| <b>Отлично/зачтено (61-100 баллов)</b> | <i>Сформированные знания использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>                                   | <i>Успешное применение методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и здорового образа жизни</i>   | <i>Успешное владение навыками для составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями спортом для обеспечения здорового образа жизни</i>   |
| <b>Хорошо/зачтено (45-60 баллов)</b>   | <i>Сформированные, но содержащие отдельные пробелы, знания использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | <i>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, применение методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и здорового образа жизни</i> | <i>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками, владение навыками составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом для обеспечения здорового образа жизни</i> |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| Удовлетворительно/<br>зачтено (39-44 баллов) | Фрагментарные,<br>неполные знания<br>использования методов и<br>средств физической<br>культуры для<br>обеспечения полноценной<br>социальной и<br>профессиональной<br>деятельности | Фрагментарное,<br>неполное умение<br>использовать методы и<br>средства физической<br>культуры для<br>обеспечения<br>полноценной социальной<br>и профессиональной<br>деятельности | Неполное владение<br>навыками составления<br>и проведения<br>самостоятельных<br>занятий физическими<br>упражнениями спортом<br>для обеспечения<br>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)**

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

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).

#### **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. Цвирирько 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>