

**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 (элективный курс)**

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**

Направление подготовки (специальность): **39.03.02 Социальная работа**

Направленность (профиль): **Социальная работа**

Форма обучения: **заочная**

Факультет: **ЗиВФ, Заочный и вечерний факультет**

Кафедра: **ИСР, Кафедра истории и социальной работы**

Курс: **2, 3**

Семестр: **4, 5**

Учебный план набора 2016 года

**Распределение рабочего времени**

| № | Виды учебной деятельности | 4 семестр | 5 семестр | Всего | Единицы |
|---|---------------------------|-----------|-----------|-------|---------|
| 1 | Лекции                    | 4         | 4         | 8     | часов   |
| 2 | Практические занятия      | 4         | 4         | 8     | часов   |
| 3 | Всего аудиторных занятий  | 8         | 8         | 16    | часов   |
| 4 | Самостоятельная работа    | 154       | 154       | 308   | часов   |
| 5 | Всего (без экзамена)      | 162       | 162       | 324   | часов   |
| 6 | Подготовка и сдача зачета |           | 4         | 4     | часов   |
| 7 | Общая трудоемкость        | 162       | 166       | 328   | часов   |

Зачет: 5 семестр

Томск 2017

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 39.03.02 Социальная работа, утвержденного 12 января 2016 года, рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года, протокол № \_\_\_\_\_.

Разработчики:

Старший преподаватель каф.  
ФВиС

\_\_\_\_\_ В. Н. Цвиринько

Заведующий кафедрой ФВиС

\_\_\_\_\_ А. А. Ильин

Заведующий обеспечивающей каф.  
ФВиС

\_\_\_\_\_ А. А. Ильин

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

Декан ЗиВФ

\_\_\_\_\_ И. В. Осипов

Заведующий выпускающей каф.  
ИСР

\_\_\_\_\_ Н. А. Грик

Эксперты:

Заведующий кафедрой ФВиС

\_\_\_\_\_ А. А. Ильин

Старший преподаватель кафедры  
ИСР

\_\_\_\_\_ О. Е. Радченко

## 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 (элективный курс)» (ЭД(м)) относится к блоку ЭД(м).

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

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- ОК-8 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате изучения дисциплины студент должен:

- **знать** научно-практические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; 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.); называть 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  |           |
|--------------------------------|-------------|-----------|-----------|
|                                |             | 4 семестр | 5 семестр |
| Аудиторные занятия (всего)     | 16          | 8         | 8         |
| Лекции                         | 8           | 4         | 4         |
| Практические занятия           | 8           | 4         | 4         |
| Самостоятельная работа (всего) | 308         | 154       | 154       |
| Написание рефератов            | 308         | 154       | 154       |
| Всего (без экзамена)           | 324         | 162       | 162       |
| Подготовка и сдача зачета      | 4           |           | 4         |
| Общая трудоемкость ч           | 328         | 162       | 166       |

#### 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     | Лекции | Практические занятия | Самостоятельная работа | Всего часов<br>(без экзамена) | Формируемые компетенции |
|----------------------------------|--------|----------------------|------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| 4 семестр                        |        |                      |                        |                               |                         |
| 1 Специализация по видам спорта. | 4      | 4                    | 154                    | 162                           | ОК-8                    |
| Итого за семестр                 | 4      | 4                    | 154                    | 162                           |                         |
| 5 семестр                        |        |                      |                        |                               |                         |
| 2 Специализация по видам спорта. | 4      | 4                    | 154                    | 162                           | ОК-8                    |
| Итого за семестр                 | 4      | 4                    | 154                    | 162                           |                         |
| Итого                            | 8      | 8                    | 308                    | 324                           |                         |

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

Содержание разделов дисциплин (по лекциям) приведено в таблице 5.2.

Таблица 5.2 - Содержание разделов дисциплин (по лекциям)

| Названия разделов                | Содержание разделов дисциплины по лекциям   | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции |
|----------------------------------|---|-----------------|-------------------------|
| 4 семестр                        |   |                 |                         |
| 1 Специализация по видам спорта. | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 4               | ОК-8                    |

|                                  |   |   |      |
|----------------------------------|---|---|------|
|                                  | Итого   | 4 |      |
| Итого за семестр                 |   | 4 |      |
| 5 семестр                        |   |   |      |
| 2 Специализация по видам спорта. | Основные требования к организации здорового образа жизни. | 4 | ОК-8 |
|                                  | Итого   | 4 |      |
| Итого за семестр                 |   | 4 |      |
| Итого                            |   | 8 |      |

### 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 представлены 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 |
| 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         |
|-------------|--------------|----------------------|------------------------|------------------------|
|             | Лекции       | Практические занятия | Самостоятельная работа |                        |
| ОК-8        | +            | +                    | +                      | Собеседование, Реферат |

### 6. Интерактивные методы и формы организации обучения

Не предусмотрено РУП

### 7. Лабораторные работы

Не предусмотрено РУП

### 8. Практические занятия (семинары)

Наименование практических занятий (семинаров) приведено в таблице 8.1.

Таблица 8. 1 – Наименование практических занятий (семинаров)

| Названия разделов                | Наименование практических занятий (семинаров)             | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции |
|----------------------------------|---|-----------------|-------------------------|
| <b>4 семестр</b>                 |   |                 |                         |
| 1 Специализация по видам спорта. | Физическая культура в обеспечении здоровья.               | 4               | ОК-8                    |
|                                  | Итого   | 4               |                         |
| Итого за семестр                 |   | 4               |                         |
| <b>5 семестр</b>                 |   |                 |                         |
| 2 Специализация по видам спорта. | Основные требования к организации здорового образа жизни. | 4               | ОК-8                    |
|                                  | Итого   | 4               |                         |
| Итого за семестр                 |   | 4               |                         |
| Итого                            |   | 8               |                         |

### 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 |
|----------------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------------|----------------|
| <b>4 семестр</b>                 |                             |                 |                         |                |
| 1 Специализация по видам спорта. | Написание рефератов         | 154             | ОК-8                    | Реферат        |
|                                  | Итого                       | 154             |                         |                |
| Итого за семестр                 |                             | 154             |                         |                |
| <b>5 семестр</b>                 |                             |                 |                         |                |
| 2 Специализация по видам спорта. | Написание рефератов         | 154             | ОК-8                    | Реферат        |
|                                  | Итого                       | 154             |                         |                |
| Итого за семестр                 |                             | 154             |                         |                |
|                                  | Подготовка и сдача зачета   | 4               |                         | Зачет          |
| Итого                            |                             | 312             |                         |                |

#### 9.1. Темы рефератов

1. Организация здорового образа жизни.
2. Правила подготовки к соревнованиям.
3. Правила соревнований, методика судейства.
4. Понятие о силе и силовых качествах.
5. Прикладная физическая культура и ее значение. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
9. Основы здорового образа жизни студента.
10. Физическая культура в обеспечении здоровья.
11. Социально-биологические основы физической культуры.
12. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
13. Система студенческих спортивных соревнований.
14. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
15. Основные требования к организации здорового образа жизни.
16. Студенческий спорт. особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Основные положения методики закаливания.
17. Профилактика повреждений, патологических состояний при занятиях физической культурой и спорта
18. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности
19. Атлетическая гимнастика - работа на тренажерах. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой; упражнения влияющие на формирование тела; упражнения влияющие на развитие мускулатуры; гигиенические нормы при занятиях атлетической гимнастикой; частота сердечно сосудистых сокращений при разной интенсивности выполнения упражнений.
20. Настольный теннис - тактика игры. История возникновения настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Поддача, нападающий удар. Физ. качества развивающиеся при занятиях настольным теннисом.
21. Футбол - техника безопасности при занятиях футболом; основные правила футбола; терминология футбола; техника ведения мяча; техника ударов по воротам; техника игры вратаря; гигиенические нормы при занятиях футболом; упражнения развивающие технику игры в футбол.
22. Волейбол - тактика защиты и нападения. История возникновения волейбола. Правила игры в волейбола. Поддача, прием, передача, нападение, блокировка. Физ. качества развивающиеся при занятиях волейболом. Волейбол на олимпийских играх.
23. Баскетбол - тактика защиты и нападения. История возникновения баскетбола. Правила игры в баскетбол. Атака, бросок, вбрасывание, заслон, защита. Физ. качества развивающиеся при занятиях баскетболом. Баскетбол на олимпийских играх.

## **10. Курсовая работа (проект)**

Не предусмотрено РУП

## **11. Рейтинговая система для оценки успеваемости студентов**

Не предусмотрено

## **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. Ильин А.А., Капилевич Л.В. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие.- Томск: В-Спектр, 2011.-148 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 40 экз.)

### **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-методические пособия**

#### **12.3.1. Обязательные учебно-методические пособия**

1. Уроки по волейболу: Учебно-методическое пособие / Ляшенко Т. К. - 2012. 35 с. [Элек-

тронный ресурс] - Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1089>, дата обращения: 22.05.2017.

2. Лыжная подготовка: Учебно-методическое пособие / Цвиринько В. Н. - 2012. 26 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1087>, дата обращения: 22.05.2017.

3. Каратэ: Учебно-методическое пособие / Гужов Ф. А. - 2012. 44 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1090>, дата обращения: 22.05.2017.

4. Силовая подготовка студентов технического ВУЗа на занятиях по атлетической гимнастике: Учебно-методическое пособие / Серeda С. В. - 2012. 18 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1088>, дата обращения: 22.05.2017.

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>, дата обращения: 22.05.2017.

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>, дата обращения: 22.05.2017.

### **12.3.2 Учебно-методические пособия для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Учебно-методические материалы для самостоятельной и аудиторной работы обучающихся из числа инвалидов предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

#### **Для лиц с нарушениями зрения:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

#### **Для лиц с нарушениями слуха:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

#### **Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

### **12.4. Базы данных, информационно-справочные, поисковые системы и требуемое программное обеспечение**

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

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

### **13.1. Общие требования к материально-техническому обеспечению дисциплины**

#### **13.1.1. Материально-техническое обеспечение для лекционных занятий**

Для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используется учебная аудитория, с количеством посадочных мест не менее 22-24, оборудованная стандартной учебной мебелью.

#### **13.1.2. Материально-техническое обеспечение для практических занятий**

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

#### **13.1.3. Материально-техническое обеспечение для самостоятельной работы**

Используются учебно-методические материалы, указанные в перечне рекомендованной литературы, также: - Шахматный клуб - Лыжная база на 300 пар лыж - Футбольное поле - Спортивный городок для атлетической гимнастики - Универсальная спортивная площадка

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

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При обучении студентов с нарушениями слуха предусмотрено использование звукоусили-



вающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема/передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями слуха, мобильной системы обучения для студентов с инвалидностью, портативной индукционной системы. Учебная аудитория, в которой обучаются студенты с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

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

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

## 14. Фонд оценочных средств

### 14.1. Основные требования к фонду оценочных средств и методические рекомендации

Фонд оценочных средств и типовые контрольные задания, используемые для оценки сформированности и освоения закрепленных за дисциплиной компетенций при проведении текущей, промежуточной аттестации по дисциплине приведен в приложении к рабочей программе.

### 14.2 Требования к фонду оценочных средств для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для студентов с инвалидностью предусмотрены дополнительные оценочные средства, перечень которых указан в таблице.

**Таблица 14 – Дополнительные средства оценивания для студентов с инвалидностью**

| Категории студентов                           | Виды дополнительных оценочных средств   | Формы контроля и оценки результатов обучения   |
|---|---|--|
| С нарушениями слуха                           | Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы                        | Преимущественно письменная проверка  |
| С нарушениями зрения                          | Собеседование по вопросам к зачету, опрос по терминам   | Преимущественно устная проверка (индивидуально)  |
| С нарушениями опорно-двигательного аппарата   | Решение дистанционных тестов, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету | Преимущественно дистанционными методами  |
| С ограничениями по общемедицинским показаниям | Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы, устные ответы         | Преимущественно проверка методами, исходя из состояния обучающегося на момент проверки |

### 14.3 Методические рекомендации по оценочным средствам для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной форме;
- в печатной форме с увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- методом чтения ассистентом задания вслух;
- предоставление задания с использованием сурдоперевода.

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге;
- набор ответов на компьютере;

- набор ответов с использованием услуг ассистента;
- представление ответов устно.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

**Для лиц с нарушениями зрения:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

**Для лиц с нарушениями слуха:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

**Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

**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 (элективный курс)**

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**

Направление подготовки (специальность): **39.03.02 Социальная работа**

Направленность (профиль): **Социальная работа**

Форма обучения: **заочная**

Факультет: **ЗиВФ, Заочный и вечерний факультет**

Кафедра: **ИСР, Кафедра истории и социальной работы**

Курс: **2, 3**

Семестр: **4, 5**

Учебный план набора 2016 года

Разработчики:

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

Зачет: 5 семестр

Томск 2017

## 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 поддерживать должный уровень физической подготовленности 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). ;<br>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. ;<br>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 поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для формирования компетенции необходимо осуществить ряд этапов. Этапы формирования компетенции, применяемые для этого вида 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 поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| Виды занятий                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Практические занятия;</li> <li>• Лекции;</li> <li>• Самостоятельная работа;</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Практические занятия;</li> <li>• Лекции;</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>• Собеседование;</li> <li>• Реферат;</li> <li>• Зачет;</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Собеседование;</li> <li>• Реферат;</li> <li>• Зачет;</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Реферат;</li> <li>• Зачет;</li> </ul>   |

Формулировка показателей и критериев оценивания данной компетенции приведена в та-

блице 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 Темы рефератов

- Организация здорового образа жизни.
- Правила подготовки к соревнованиям.
- Правила соревнований, методика судейства.
- Понятие о силе и силовых качествах.
- Прикладная физическая культура и ее значение. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
- Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- Основы здорового образа жизни студента.
- Физическая культура в обеспечении здоровья.
- Социально-биологические основы физической культуры.
- Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
- Система студенческих спортивных соревнований.
- Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
- Основные требования к организации здорового образа жизни.
- Студенческий спорт. особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Основные положения методики закаливания.
- Профилактика повреждений, патологических состояний при занятиях физической культурой и спорта
- Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности
- Атлетическая гимнастика - работа на тренажерах. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой; упражнения влияющие на формирование тела; упражнения влияющие на развитие мускулатуры; гигиенические нормы при занятиях атлетической гимнастикой; частота

сердечно сосудистых сокращений при разной интенсивности выполнения упражнений.

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

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

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

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

### **3.2 Зачёт**

– Защита реферата.

### **3.3 Вопросы на собеседование**

– Роль физической культуры в обеспечении здоровья занимающихся. Организация здорового образа жизни. Правила подготовки к соревнованиям. Правила соревнований, методика судейства. Понятие о силе и силовых качествах. Прикладная физическая культура и ее значение.

## **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. Ильин А.А., Капилевич Л.В. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие.- Томск: В-Спектр, 2011.-148 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 40 экз.)

### **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. Обязательные учебно-методические пособия**

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 / Серeda 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/>