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.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки (специальность): **11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи**
Направленность (профиль): **Защищенные системы и сети связи**
Форма обучения: **очная**
Факультет: **РТФ, Радиотехнический факультет**
Кафедра: **РЗИ, Кафедра радиоэлектроники и защиты информации**
Курс: **1, 2**
Семестр: **2, 4**
Учебный план набора 2014 года

Распределение рабочего времени

№	Виды учебной деятельности	2 семестр	4 семестр	Всего	Единицы
1	Лекции	10	10	20	часов
2	Практические занятия	8	8	16	часов
3	Всего аудиторных занятий	18	18	36	часов
4	Самостоятельная работа	18	18	36	часов
5	Всего (без экзамена)	36	36	72	часов
6	Общая трудоемкость	36	36	72	часов
		1.0	1.0	2.0	З.Е

Зачет: 4 семестр

Томск 2017

Согласована на портале № 20820

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № 7 от «22» 5 2017 г.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи, утвержденного 06 марта 2015 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 РТФ _____ К. Ю. Попова

Заведующий выпускающей каф. РЗИ _____ А. В. Фатеев

Эксперты:

Заведующий кафедрой ФВиС _____ А. А. Ильин

Старший преподаватель кафедры РЗИ _____ Ю. В. Зеленецкая

Согласована на портале № 20820

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 «Физическая культура» (Б1.Б.23) относится к блоку 1 (базовая часть).

Последующими дисциплинами являются: Прикладная физическая культура и спорт (элективные курсы).

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2.0 зачетных единицы и представлена в таблице 4.1.

Согласована на портале № 20820

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины

Виды учебной деятельности	Всего часов	Семестры	
		2 семестр	4 семестр
Аудиторные занятия (всего)	36	18	18
Лекции	20	10	10
Практические занятия	16	8	8
Самостоятельная работа (всего)	36	18	18
Написание рефератов	36	18	18
Всего (без экзамена)	72	36	36
Общая трудоемкость ч	72	36	36
Зачетные Единицы	2.0	1.0	1.0

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 (без экзамена)	Формируемые компетенции
2 семестр					
1 Общая физическая подготовка	10	8	18	36	ОК-8
Итого за семестр	10	8	18	36	
4 семестр					
2 Общая физическая подготовка.	10	8	18	36	ОК-8
Итого за семестр	10	8	18	36	
Итого	20	16	36	72	

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
2 семестр			
1 Общая физическая подготовка	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	10	ОК-8
	Итого	10	

Согласована на портале № 20820

Итого за семестр		10	
4 семестр			
2 Общая физическая подготовка.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	10	ОК-8
	Итого	10	
Итого за семестр		10	
Итого		20	

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
Последующие дисциплины		
1 Прикладная физическая культура и спорт (элективные курсы)	+	+

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, Тест, 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.

Согласована на портале № 20820

Таблица 8. 1 – Наименование практических занятий (семинаров)

Названия разделов	Наименование практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции
2 семестр			
1 Общая физическая подготовка	Легкая атлетика, волейбол, футбол, лыжные гонки, силовая подготовка, настольный теннис, баскетбол, танцевальная аэробика, самооборона.	8	ОК-8
	Итого	8	
Итого за семестр		8	
4 семестр			
2 Общая физическая подготовка.	Легкая атлетика, волейбол, футбол, лыжные гонки, силовая подготовка, настольный теннис, баскетбол, танцевальная аэробика, самооборона.	8	ОК-8
	Итого	8	
Итого за семестр		8	
Итого		16	

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
2 семестр				
1 Общая физическая подготовка	Написание рефератов	18	ОК-8	Реферат
	Итого	18		
Итого за семестр		18		
4 семестр				
2 Общая физическая подготовка.	Написание рефератов	18	ОК-8	Реферат
	Итого	18		
Итого за семестр		18		
Итого		36		

9.1. Темы рефератов

1. Организация здорового образа жизни. Правила подготовки к соревнованиям. Правила соревнований, методика судейства. Понятие о силе и силовых качествах. Прикладная физическая культура и ее значение.
2. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания

Согласована на портале № 20820

3. Основные положения методики закаливания.
4. Профилактика повреждений, патологических состояний при занятиях физической культурой и спорта
5. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности

10. Курсовая работа (проект)

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
2 семестр				
Реферат	10	10	10	30
Собеседование	10	10	10	30
Тест	10	10	20	40
Итого максимум за период	30	30	40	100
Нарастающим итогом	30	60	100	100
4 семестр				
Реферат	10	10	10	30
Собеседование	10	10	10	30
Тест	10	10	20	40
Итого максимум за период	30	30	40	100
Нарастающим итогом	30	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
< 60% от максимальной суммы баллов на дату КТ	2

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)

Согласована на портале № 20820

	75 - 84	C (хорошо)
	70 - 74	D (удовлетворительно)
3 (удовлетворительно) (зачтено)	65 - 69	
	60 - 64	E (посредственно)
2 (неудовлетворительно) (не зачтено)	Ниже 60 баллов	F (неудовлетворительно)

12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

12.1. Основная литература

1. Зимний футбол в вузах Сибири: монография / А. А. Ильин; Федеральное агентство по образованию, Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники (Томск). - Томск: В-Спектр, 2011. - 112 с. (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. [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://edu.tusur.ru/publications/1089, дата обращения: 27.05.2017.
2. Лыжная подготовка: Учебно-методическое пособие / Цвиринько В. Н. - 2012. 26 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://edu.tusur.ru/publications/1087, дата обращения: 27.05.2017.
3. Каратэ: Учебно-методическое пособие / Гужов Ф. А. - 2012. 44 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://edu.tusur.ru/publications/1090, дата обращения: 27.05.2017.
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, дата обращения: 27.05.2017.
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: 27.05.2017.
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: 27.05.2017.

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:

Согласована на портале № 20820

– 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

Используются учебно-методические материалы, указанные в перечне рекомендованной литературы. Для проведения лекционных занятий используются: - 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

13.1.2. Материально-техническое обеспечение для практических занятий

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

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 звукоусиливающей 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.

Согласована на портале № 20820

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.

Согласована на портале № 20820

Приложение 1

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

Физическая культура

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки (специальность): **11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи**
Направленность (профиль): **Защищенные системы и сети связи**
Форма обучения: **очная**
Факультет: **РТФ, Радиотехнический факультет**
Кафедра: **РЗИ, Кафедра радиоэлектроники и защиты информации**
Курс: **1, 2**
Семестр: **2, 4**

Учебный план набора 2014 года

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

Зачет: 4 семестр

Томск 2017

Согласована на портале № 20820

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

Согласована на портале № 20820

		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	• Практические занятия; • Лекции; • Самостоятельная работа;	• Практические занятия; • Лекции; • Самостоятельная работа;	• Самостоятельная работа;
Используемые средства оценивания	• Собеседование; • Тест; • Реферат; • Зачет;	• Собеседование; • Тест; • Реферат; • Зачет;	• Реферат; • Зачет;

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

Таблица 4 – Показатели и критерии оценивания компетенции на этапах

Состав	Знать	Уметь	Владеть

Согласована на портале № 20820

Отлично (высокий уровень)	• Обладает фактическими и теоретическими знаниями в пределах изучаемой области с пониманием границ применимости;	• Обладает диапа¬зоном практических умений, требуемых для развития твор¬ческих 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;

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

– Организация здорового образа жизни. Правила подготовки к соревнованиям. Правила соревнований, методика судейства. Понятие о силе и силовых качествах. Прикладная физическая культура и ее значение.

– Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания

– Основные положения методики закаливания.

– Профилактика повреждений, патологических состояний при занятиях физической культурой и спорта

– Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности

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.

3.4 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 фор-мирования компетенций, согласно п. 12 рабочей программы.

4.1. Основная литература

1. Зимний футбол в вузах Сибири: монография / А. А. Ильин; Федеральное агентство по

Согласована на портале № 20820

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 / 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/

Согласована на портале № 20820