

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**  
**«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ**  
**УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»**  
**(ТУСУР)**



УТВЕРЖДАЮ  
Директор департамента образования

Документ подписан электронной подписью

Сертификат: 1сбсfa0a-52a6-4f49-aef0-5584d3fd4820

Владелец: Троян Павел Ефимович

Действителен: с 19.01.2016 по 16.09.2019

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**

Направление подготовки / специальность: **09.03.03 Прикладная информатика**

Направленность (профиль) / специализация: **Прикладная информатика в области экономики**

Форма обучения: **заочная**

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

Кафедра: **АСУ, Кафедра автоматизированных систем управления**

Курс: **1**

Семестр: **2**

Учебный план набора 2015 года

Распределение рабочего времени

№	Виды учебной деятельности	2 семестр	Всего	Единицы
1	Практические занятия	8	8	часов
2	Всего аудиторных занятий	8	8	часов
3	Самостоятельная работа	60	60	часов
4	Всего (без экзамена)	68	68	часов
5	Подготовка и сдача зачета	4	4	часов
6	Общая трудоемкость	72	72	часов
			2.0	З.Е.

Зачет: 2 семестр

Томск 2018

### ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 09.03.03 Прикладная информатика, утвержденного 27.03.2015 года, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВиС «\_\_» \_\_\_\_\_ 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 дисциплины согласована с факультетом и выпускающей кафедрой:

Декан ЗиВФ

\_\_\_\_\_ И. В. Осипов

Заведующий выпускающей каф.  
АСУ

\_\_\_\_\_ А. М. Кориков

Эксперты:

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ А. А. Ильин

Доцент кафедры АСУ

\_\_\_\_\_ А. И. Исакова

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1. Цели дисциплины

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и 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 и спорте;
- 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 и спорт» (Б1.Б.4) относится к блоку 1 (базовая часть).

Последующими дисциплинами являются: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

## 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 обучающийся должен:

- **знать** научно-практические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры и спорта 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.

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины

Виды учебной деятельности	Всего часов	Семестры
		2 семестр
Аудиторные занятия (всего)	8	8
Практические занятия	8	8
Самостоятельная работа (всего)	60	60
Написание рефератов	44	44
Подготовка к тесту	16	16
Всего (без экзамена)	68	68
Подготовка и сдача зачета	4	4
Общая трудоемкость, ч	72	72
Зачетные Единицы	2.0	

## 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	Прак. зан., ч	Сам. раб., ч	Всего часов (без экзамена)	Формируемые компетенции
2 семестр				
1 Общая физическая подготовка	8	60	68	ОК-8
Итого за семестр	8	60	68	
Итого	8	60	68	

### 5.2. 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 5.2.

Таблица 5.2 – Разделы дисциплины и междисциплинарные связи

Наименование дисциплин	№ разделов данной дисциплины, для которых необходимо изучение обеспечивающих и обеспечиваемых дисциплин
	1
Последующие дисциплины	
1 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	+

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

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий представлено в таблице 5.3.

Таблица 5.3 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Компетенции	Виды занятий		Формы контроля
	Прак. зан.	Сам. раб.	
ОК-8	+	+	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.

Таблица 8.1 – Наименование практических занятий (семинаров)

Названия разделов	Наименование практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции
2 семестр			
1 Общая физическая подготовка	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья. Основные требования к организации здорового образа жизни.	8	ОК-8
	Итого	8	
Итого за семестр		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
2 семестр				
1 Общая физическая подготовка	Подготовка к тесту	16	ОК-8	Реферат, Тест
	Написание рефератов	44		
	Итого	60		
Итого за семестр		60		
	Подготовка и сдача зачета	4		Зачет
Итого		64		

### 10. Курсовой проект / курсовая работа

Не предусмотрено РУП.

### 11. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся

Рейтинговая система не используется.

### 12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### 12.1. Основная 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.)

## **12.2. Дополнительная литература**

1. Зимний футбол в вузах Сибири: монография / А. А. Ильин; Федеральное агентство по образованию, Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники (Томск). - Томск: В-Спектр, 2011. - 112 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 30 экз.)
2. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Ильин А. А., Капилевич Л. В. - 2011. 149 с. — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/850> (дата обращения: 19.11.2018).

## **12.3. Учебно-методические пособия**

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

1. Уроки по волейболу [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Ляшенко Т. К. - 2012. 35 с. — Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1089> (дата обращения: 19.11.2018).
2. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Цвирицько В. Н. - 2012. 26 с. — Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1087> (дата обращения: 19.11.2018).
3. Каратэ [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Гужов Ф. А. - 2012. 44 с. — Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1090> (дата обращения: 19.11.2018).
4. Силовая подготовка студентов технического ВУЗа на занятиях по атлетической гимнастике [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Середя С. В. - 2012. 18 с. — Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1088> (дата обращения: 19.11.2018).
5. Учебно-тренировочные занятия по танцевальной аэробике [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Марченко К. А. - 2012. 34 с. — Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1178> (дата обращения: 19.11.2018).
6. Техника игры мини-футбол [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Помещиков С. В., Столяров П. В. - 2012. 63 с. — Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1179> (дата обращения: 19.11.2018).

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

Учебно-методические материалы для самостоятельной и аудиторной работы обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и 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. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

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

## **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины и требуемое программное обеспечение**

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

#### **13.1.1. Материально-техническое и программное обеспечение для практических занятий**

Спортивный городок для атлетической гимнастики  
учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы

Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Спортивный городок ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Турник (2 шт.);
- Рукоход;
- Параллельные брусья;
- Нижние перекладины (2 шт.);
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

Футбольное поле с искусственным покрытием

учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы

Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Футбольное поле ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

Зал №5 "Зал фитнеса"

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы

Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Зал №5 (СпК) ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Зеркала;
- Хореографический станок;
- Степ-платформы (15 шт.);
- Мячи гимнастические (25 шт.);
- Коврики туристические (25 шт.);
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

Зал №24 "Тренажерный зал"

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы

Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Зал №24 (СпК) ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Тренажер ГАК Машина;
- Тренажер для п/л;
- Скамейка для тяги вниз;
- Тренажер машина модифицированная;
- Тренажер бицепс машина;
- Тренажер жим горизонтальный;
- Тренажер жим под углом вверх;
- Стойка для п/л (2 шт.);
- Тренажер голень машина;
- Тренажер для мышц бедра;
- Комбинированный станок ст-312;
- Скамья для пресса (4 шт.);
- Стойка для гантелей;
- Стойка для блинов (2 шт.);
- Шведская лестница (2 шт.);
- Тренажер блок для мышц спины;
- Станок для разгибания спины;
- Гантели от 1 до 10 кг. (10 пар);

- Комплект специализированной учебной мебели;
  - Рабочее место преподавателя.
- Программное обеспечение не требуется.

#### Зал №1 "Игровой зал"

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы  
Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Зал №1 (СпК) ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Сетка волейбольная;
- Кольцо баскетбольное (6 шт.);
- Судейская вышка;
- Скамейка гимнастическая (10 шт.);
- Мяч волейбольный (20 шт.);
- Мяч баскетбольный (20 шт.);
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

### 13.1.2. Материально-техническое и программное обеспечение для самостоятельной работы

Для самостоятельной работы используются учебные аудитории (компьютерные классы), расположенные по адресам:

- 634050, Томская область, г. Томск, Ленина проспект, д. 40, 233 ауд.;
- 634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 201 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

Состав оборудования:

- учебная мебель;
- компьютеры класса не ниже ПЭВМ INTEL Celeron D336 2.8ГГц. - 5 шт.;
- компьютеры подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Перечень программного обеспечения:

- Microsoft Windows;
- OpenOffice;
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
- 7-Zip;
- Google Chrome.

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

Освоение дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При занятиях с обучающимися с нарушениями слуха предусмотрено использование звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы преподавания для обучающихся с инвалидностью, портативной индукционной системы. Учебная аудитория, в которой занимаются обучающиеся с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

При занятиях с обучающимися с нарушениями зрения предусмотрено использование в лекционных и учебных аудиториях возможности просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеомониторов для комфортного просмотра.

При занятиях с обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата исполь-



зуются альтернативные устройства ввода информации и другие технические средства приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы обучения для людей с инвалидностью.

#### **14. Оценочные материалы и методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

##### **14.1. Содержание оценочных материалов и методические рекомендации**

Для оценки степени сформированности и уровня освоения закрепленных за дисциплиной компетенций используются оценочные материалы в составе:

###### **14.1.1. Тестовые задания**

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.

Физическая культура и ее значение.

###### **14.1.2. Темы рефератов**

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.

Основные положения методики закаливания.

Профилактика повреждений, патологических состояний при занятиях физической культурой и спорта

Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности

###### **14.1.3. Зачёт**

Защита реферата.

##### **14.2. Требования к оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусмотрены дополнительные оценочные материалы, перечень которых указан в таблице 14.

Таблица 14 – Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Категории обучающихся	Виды дополнительных оценочных материалов	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 материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов 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.

Лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся 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 лиц с ограниченными возможностями здоровья и 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 лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.