МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор департамента образования
_____ **П.Е. Троян**
«18» 05 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Уровень основной образовательной программы - бакалавриат
Направление(я) подготовки (специальность) - **28.03.01 Нанотехнологии и микросистемная техника**
Профиль: Нанотехнологии в электронике и микросистемной технике
Форма обучения - очная
Факультет электронной техники (ФЭТ)
Кафедра физической электроники (ФЭ)
Курс 1

Семестр 1-2

Учебный план набора 2014, 2015, 2016 гг

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	6								6	часов
2.	Лабораторные работы										часов
3.	Практические занятия	28	34							62	часов
4.	Курсовой проект/работа (КРС) (аудиторная)										часов
5.	Всего аудиторных занятий (Сумма 1-4)	34	34							68	часов
6.	Из них в интерактивной форме										часов
7.	Самостоятельная работа студентов (СРС)	2	2							4	часов
8.	Всего (без экзамена) (Сумма 5,7)	36	36							72	часов
	Самост. работа на подготовку, сдачу экзамена										часов
	Общая трудоемкость (Сумма 8,9)	36	36							72	часов
	(в зачетных единицах)	1	1							2	ЗЕТ

Томск 2016

Согласована на портале № 405

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № от «___» _____ 20__ г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) третьего поколения по направлению подготовки бакалавров **28.03.01 Нанотехнологии и микросистемная техника,** утвержденного 06.03.2015 г., № 177, 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 ФЭТ _____ А.И. Воронин
(подпись)

Зав. профилирующей кафедрой ФЭ _____ П.Е. Троян
(подпись)

Эксперты:

Доцент кафедры ФЭ _____ И.А. Чистоедова
(подпись)

Зав. кафедрой ФВиС _____ А.А. Ильин
(подпись)

Согласована на портале № 405

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 «Физическая культура» является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения. Дисциплина относится к базовому циклу в структуре общеобразовательных программ.

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;

Согласована на портале № 405

- 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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	68						
В том числе:							
Лекции	6	6					
Практические занятия (ПЗ)	62	28	34				
Другие виды аудиторной работы							
Самостоятельная работа (всего)	4	2	2				
В том числе:							
Реферат							
Другие виды самостоятельной работы							
Вид промежуточной аттестации (зачет)			2				
Общая трудоемкость час	72	36	36				
Зачетные Единицы Трудоемкости	2	1	1				

Согласована на портале № 405

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	Практич. занятия.	Самост. работа студента	Всего час.	Формируемые компетенции
1	ОФП (1 курс)	6	62	4	72	ОК-8

5.2. Содержание разделов дисциплины (по лекциям)

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов	Трудоемкость (час.)	Формируемые компетенции
1.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья 1 семестр	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	3	ОК-8
2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 1 семестр	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.	3	ОК-8

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	…
Предшествующие дисциплины										
1.	Не предусмотрено									
Последующие дисциплины										
1.	Не предусмотрено									

Согласована на портале № 405

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

Перечень компетенций	Виды занятий					Формы контроля
	Л	Лаб	Пр.	КР/КП	СРС	
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
1.	ОФП (1 курс)	1. Легкая атлетика, волейбол, футбол, лыжные гонки, силовая подготовка	62	ОК-8

9. Самостоятельная работа

№ п/п	Раздел дисциплины	Тематика самостоятельной работы	Трудоемкость (час.)	Компетенции	Контроль выполнения работы
1.	Атлетическая гимнастика	Понятие о силе и силовых качествах.	2	ОК-8	Реферат
2	Волейбол	Правила, техника, тактика игры	2	ОК-8	Опрос, судейство
	ИТОГО		4		

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.

Согласована на портале № 405

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).

Согласована на портале № 405

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			**весенний семестр**			
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	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 год
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
Итого максимум за период	8	8	21	21	21	21	100
Нарастающим итогом	8	16	37	58	79	100	100

Согласована на портале № 405

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА (офп)

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

СПЕЦГРУППА

1 курс

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

Согласована на портале № 405

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

Таблица 11.13 Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

Оценка (ГОС)	Итоговая сумма баллов, учитывает успешно сданный экзамен	Оценка (ECTS)
5 (отлично) (зачтено)	**90 - 100**	A (отлично)
4 (хорошо) (зачтено)	**85 – 89**	B (очень хорошо)
	75 – 84	C (хорошо)
	70 - 74	D (удовлетворительно)
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., (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.).

Согласована на портале № 405

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.

Согласована на портале № 405

БИБЛИОТЕКА ТУСУР

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*

Физическая культура

Уровень основной образовательной программы БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки - 28.03.01 Нанотехнологии и микросистемная техника

Профиль: Нанотехнологии в электронике и микросистемной технике

Факультет – электронной техники (ФЭТ)

Кафедра физической электроники (ФЭ)

Курс 1 **Семестр 1-2**

Учебный план набора 2014, 2015, 2016 гг.

Зачет 2 семестр

Томск 2016

Согласована на портале № 405