

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
 «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
 ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
 ЮРГИНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ЮТИ ТПУ  
  
 Чинахов Д.А.  
 «15» 06 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
 ПРИЕМ 2018 г.

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

<b>Физическая культура и спорт</b>			
Направление подготовки/ специальность	<b>09.03.03 Прикладная информатика</b>		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Прикладная информатика (в экономике)		
Специализация	Прикладная информатика (в экономике)		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1	семестр	2
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	2		
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции		8
	Практические занятия		16
	Лабораторные занятия		
	ВСЕГО		24
Самостоятельная работа, ч		48	
ИТОГО, ч		72	
Вид промежуточной аттестации	<b>зачет</b>	Обеспечивающее подразделение	<b>ЮТИ ТПУ</b>
Руководитель ООП Преподаватель	 		Чернышева Т.Ю.
			Родионов П.В.

2020 г.

### 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины является формирование у обучающихся определенного ООП (п. 5 Общей характеристики ООП) состава компетенций для подготовки к профессиональной деятельности.

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
		Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	И.УК(У)-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	УК(У)-7.В1	Владеет знаниями использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				УК(У)-7.У1	Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни
				УК(У)-7.31	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
		И.УК(У)-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	УК(У)-7.В3	Владеет знаниями развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
				УК(У)-7.У3	Умеет использовать средства физической культуры для оптимизации собственной работоспособности
				УК(У)-7.33	Знает средства и методы физического воспитания и физической культуры
		И.УК(У)-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	УК(У)-7.В5	Владеет опытом подбора вида тренировки: спортивная, профессиональная, интенсивная, круговая, развитие функций организма
				УК(У)-7.У5	Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости
				УК(У)-7.35	Знает основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к базовой части Блока 1 учебного плана образовательной программы.

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

Планируемые результаты обучения по дисциплине <sup>1</sup>		Индикатор достижения компетенции
Код	Наименование	
РД1	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3
РД2	Уметь использовать методики эффективных и дополнительных способов жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.д.)	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3
РД3	Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.)	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3
РД4	Уметь использовать методы оценки и коррекции осанки и телосложения	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3
РД5	Уметь регулировать психоэмоциональное состояние	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3
РД6	Владеть опытом профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3
РД7	Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3
РД8	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально- прикладной подготовки	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3

Оценочные мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в календарном рейтинг-плане дисциплины.

## 4. Структура и содержание дисциплины

### Основные виды учебной деятельности

Разделы дисциплины	Формируемый результат обучения по дисциплине	Виды учебной деятельности <sup>2</sup>	Объем времени, ч.
<b>Раздел (модуль) 1. Основы здорового образа жизни.</b>	РД1, РД5	Лекции	<b>2</b>
		Практические занятия	<b>4</b>

		Лабораторные занятия	
		Самостоятельная работа	<b>12</b>
<b>Раздел (модуль) 2. Самостоятельные занятия.</b>	РД2, РД3, РД4, РД7	Лекции	<b>4</b>
		Практические занятия	<b>6</b>
		Лабораторные занятия	
		Самостоятельная работа	<b>20</b>
<b>Раздел (модуль) 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	РД6, РД8	Лекции	<b>2</b>
		Практические занятия	<b>6</b>
		Лабораторные занятия	
		Самостоятельная работа	<b>16</b>

### Содержание разделов дисциплины:

#### Раздел 1. *Основы здорового образа жизни.*

##### Темы лекций:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

##### Темы практических занятий:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

#### Раздел 2. *Самостоятельные занятия.*

##### Темы лекций:

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

##### Темы практических занятий:

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
3. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).

#### Раздел 3. *Профессионально-прикладная физическая подготовка.*

##### Темы лекций:

- Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

##### Темы практических занятий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
2. Составление комплексов ППФП для студентов различных специальностей.
3. Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий.

### **5. Организация самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа студентов при изучении дисциплины предусмотрена в следующих видах и формах:

- Работа с лекционным материалом, поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;

- Работа в электронном курсе (изучение теоретического материала, выполнение индивидуальных заданий и контролирующих мероприятий и др.);
- Изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- Поиск, анализ, структурирование и презентация информации;
- Подготовка к практическим и семинарским занятиям;
- Исследовательская работа и участие в научных студенческих конференциях, семинарах и олимпиадах;
- Анализ научных публикаций по заранее определенной преподавателем теме;
- Подготовка к оценивающим мероприятиям.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1. Учебно-методическое обеспечение**

#### **Основная литература:**

1. Лекции по физической культуре : учебное пособие / В. Н. Васильев, Е. В. Немеров, И. Ю. Якимович [и др.]. — Томск : СибГМУ, 2016. — 207 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/105911>
2. Гаврилов, М. А. Средства лечебной физической культуры в комплексной терапии ожирения : учебное пособие / М. А. Гаврилов, И. В. Мальцева, И. Ю. Якимович. — Томск : СибГМУ, 2014. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/105869>
3. Стамова Л.Г. Адаптивная физическая культура в образовательном пространстве педагогического вуза: учебно-методическое пособие для самостоятельных занятий студентов с отклонениями в состоянии здоровья/ Л. Г. Стамова. —Липецк 2018 — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/115047?category=4775>

#### **Дополнительная литература:**

1. Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий по физической культуре [Текст]: Мет. указ. для студентов ЮТИ ТПУ всех специальностей/ Сост. И.Н. Войткевич. - Юрга: Типография ООО «Медиафера», 2016. - 16 с. (15 экз.)
2. Требования к оформлению рефератов по физической культуре [Текст] : Методические указания для студентов ЮТИ ТПУ дневной формы обучения, освобожденных от практических занятий по физической культуре/ Сост. И.В. Счастливецва. - Юрга: Типография ООО «Медиафера», 2016. - 16 с. (15 экз.)
3. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://ezproxy.ha.tpu.ru:2225/book/140376>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **6.2. Информационное и программное обеспечение**

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Электронный ресурс «Nedug.ru. Мир красоты и здоровья». Раздел «Физическая культура» - <http://www.nedug.ru/>
2. Сайт Центральной Отраслевой Библиотеки по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы доступны по ссылке: <https://www.lib.tpu.ru/html/irs-and-pdb>.

Лицензионное программное обеспечение (в соответствии с **Перечнем лицензионного программного обеспечения ТПУ**):

Libre Office  
Windows  
Chrome  
Firefox ESR  
PowerPoint  
Acrobat Reader  
*Zoom*

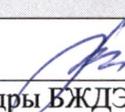
**7. Описание материально-технической базы, необходимой для проведения дисциплины**

При проведении дисциплины в учебном процессе используется следующее лабораторное оборудование:

№ п/п	Наименование специальных помещений	Наименование оборудования
1	<b>Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</b> 652055, Кемеровская область, г. Юрга, ул. Заводская, д. 10, учебный корпус № 6, аудитория № 18	Доска аудиторная настенная – 1 шт., компьютер – 1 шт., проектор – 1шт., комплект учебной мебели на 76 посадочных мест, маркерная доска – 1шт., экран – 1 шт., стол, стул преподавателя – 1 шт.
2	<b>Тренажерный зал</b> 652055, Кемеровская область, г. Юрга, ул. Достоевского, д.1, корпус 2, 3	Беговая дорожка электрическая – 1 шт., велотренажер – 1 шт., доска для пресса – 1 шт., массажер на стойке – 1 шт., степпер – 1 шт., стол теннисный – 1 шт., эллиптический тренажер – 1 шт., силовые тренажеры – 5 шт., музыкальный центр «Panasonic» – 1 шт., телевизор LG – 1 шт., проигрыватель DVD – 1 шт.

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по направлению 09.03.03– Прикладная информатика/ образовательная программа Прикладная информатика (в экономике) / специализация Прикладная информатика (в экономике) (приема 2018 г., очная форма обучения).

Разработчик(и):

Должность	Подпись	ФИО
Старший преподаватель		Родионов П.В.

Программа одобрена на заседании кафедры БЖДЭиФВ (протокол от « 02 » 06 2018 г. № 11\18).

И.о. заместителя директора, начальник ОО

к.т.н.

  
С.А. Солодский  
подпись

**Лист изменений рабочей программы дисциплины:**

Учебный год	Содержание /изменение	Обсуждено на заседании Отделения / кафедры (протокол)
2018/2019 учебный год	1. Изменена система оценивания	ИС от «04» 09 2018 г. № 198
2019/2020 учебный год	1. Обновлено программное обеспечение 2. Обновлен состав профессиональных баз данных и информационно-справочных систем 3. Обновлено содержание разделов дисциплины 4. Обновлен список литературы, в том числе ссылок ЭБС	ОЦТ от 06.06.2019г. № 9
2020/2021 учебный год	1. Обновлено программное обеспечение 2. Обновлен состав профессиональных баз данных и информационно-справочных систем 3. Обновлено содержание разделов дисциплины 4. Обновлен список литературы, в том числе ссылок ЭБС	УМК ЮТИ ТПУ от 18.06.2020г. № 8