

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
 «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
 ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ЮТИ ТПУ
 Д.А. Чинахов
 «25» 06 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПРИЕМ 2017 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная

Физическая культура и спорт			
Направление подготовки	09.03.03 Прикладная информатика 35.03.06 Агроинженерия 15.03.01 Машиностроение 38.03.01 "Экономика"		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Прикладная информатика Агроинженерия Машиностроение Экономика		
Специализация	Прикладная информатика (в экономике) Технический сервис в агропромышленном комплексе Оборудование и технология сварочного производства. Бухгалтерский учет, анализ и аудит		
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		6
	Практические занятия		4
	Лабораторные занятия		
	ВСЕГО		10
	Самостоятельная работа, ч		62
	ИТОГО, ч		72

Вид промежуточной аттестации	Зачет	Обеспечивающее подразделение	ЮТИ ТПУ
Руководитель ООП			Чернышева Т.Ю.
			Проскоков А.В.
			Ильященко Д.П.
			Телипенко Е.В.
Преподаватель			Родионов П.В.

2020 г.

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины является формирование у обучающихся определенного ООП (п. 6. Общей характеристики ООП) состава компетенций для подготовки к профессиональной деятельности.

Код компетенции	Наименование компетенции	Результаты освоения ООП	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенций)	
			Код	Наименование
ОК(У)-8	Способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Р11	09.03.03 Прикладная информатика	
			ОК(У)-8.В1	Владеет опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни
			ОК(У)-8.В3	Владеет опытом подбора соответствующих средств и методик тренировки
			ОК(У)-8.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
			ОК(У)-8.В5	Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)
			ОК(У)-8.В7	Владеет навыками мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни
			ОК(У)-8.У1	Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных ценностей
			ОК(У)-8.У3	Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости
			ОК(У)-8.У4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
			ОК(У)-8.У5	Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни
			ОК(У)-8.У7	Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физической подготовленности
			ОК(У)-8.31	Знает роль основных средств и методов физической культуры
			ОК(У)-8.33	Знает основы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
			ОК(У)-8.35	Знает средства и методы физического воспитания
ОК(У)-8.37	Знает основы общей физической и психической подготовленности			
35.03.06 Агроинженерия				
ОК(У)-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Р3	ОК(У)-8.В1	Владеет знаниями использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
			ОК(У)-8.У1	Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни
			ОК(У)-8.31	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
			ОК(У)-8.В3	Владеет знаниями развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
			ОК(У)-8.У3	Умеет использовать средства физической культуры

Код компетенции	Наименование компетенции	Результаты освоения ООП	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенций)	
			Код	Наименование
				для оптимизации собственной работоспособности
			OK(Y)-8.33	Знает средства и методы физического воспитания и физической культуры
			OK(Y)-8.B5	Владеет опытом подбора вида тренировки: спортивная, профессиональная, интенсивная, круговая, развитие функций организма
			OK(Y)-8.Y5	Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости
			OK(Y)-8.35	Знает основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности
15.03.01 Машиностроение				
OK(Y)-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	P4	OK(Y)-8.B1	Владеет знаниями использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
			OK(Y)-8.B2	Владеет опытом подбора вида тренировки: спортивная, профессиональная, интенсивная, круговая, развитие функций организма
			OK(Y)-8.B3	Владеет знаниями развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
			OK(Y)-8.Y1	Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни
			OK(Y)-8.Y2	Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости
			OK(Y)-8.Y3	Умеет использовать средства физической культуры для оптимизации собственной работоспособности
			OK(Y)-8.31	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
			OK(Y)-8.32	Знает основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности
			OK(Y)-8.33	Знает средства и методы физического воспитания и физической культуры
38.03.01 "Экономика"				
OK(Y)-8	Способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	P1	OK(Y)-8.B1	Владеет опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни
			OK(Y)-8.B3	Владеет опытом подбора средств тренировки
			OK(Y)-8.B5	Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)
			OK(Y)-8.Y1	Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных ценностей
			OK(Y)-8.Y3	Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости
			OK(Y)-8.Y5	Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни
			OK(Y)-8.31	Знает роль основных средств и методов физической культуры
			OK(Y)-8.33	Знает основы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
			OK(Y)-8.35	Знает средства и методы физического воспитания

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		Компетенция
Код	Наименование	
РД1	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	ОК(У)-8
РД2	Уметь использовать методики эффективных и дополнительных способов жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.д.)	ОК(У)-8
РД3	Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.)	ОК(У)-8
РД4	Уметь использовать методы оценки и коррекции осанки и телосложения	ОК(У)-8
РД5	Уметь регулировать психоэмоциональное состояние	ОК(У)-8
РД6	Владеть опытом профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии	ОК(У)-8
РД7	Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности	ОК(У)-8
РД8	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки	ОК(У)-8

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	Объем времени, ч.
Раздел 1. Основы здорового образа жизни	РД1, РД2, РД5	Лекции	2
		Практические занятия	2
		Лабораторные занятия	
		Самостоятельная работа	20
Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	РД3, РД4, РД6, РД7, РД8	Лекции	4
		Практические занятия	2
		Лабораторные занятия	
		Самостоятельная работа	42

Содержание разделов дисциплины:

Раздел 1. Основы здорового образа жизни

Темы лекций:

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

Темы практических занятий:

1. Презентация режима дня студента.

Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Темы лекций:

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Темы практических занятий:

1. Методика составления и самостоятельного проведения комплексов занятий физическими упражнениями.
2. Методика подбора средств проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста

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. Семенов, Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / Л. А. Семенов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2019. — 200 с. — ISBN 978-5-8114-4406-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125731>
4. Балашова, В. Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре : монография / В. Ф. Балашова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 244 с. — ISBN 978-5-8114-5021-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139315>

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 «Медиасфера», 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 «Медиасфера», 2016. - 16 с. (15 экз.)

3. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / С. В. Соколовская. — 2-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 144 с. — ISBN 978-5-8114-4564-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/142352>

4. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмова. — Москва : МПГУ, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112555>

6.2. Информационное и программное обеспечение

Internet-ресурсы (в т.ч. в среде LMS MOODLE и др. образовательные и библиотечные 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/>

Лицензионное программное обеспечение:

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 оборудованных учебных кабинетов, компьютерных классов, учебных лабораторий, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение), с указанием корпуса и номера аудитории
1	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Доска аудиторная настенная – 1 шт., компьютер – 1 шт., проектор – 1 шт., комплект учебной мебели на 18 посадочных мест, экран – 1 шт., стол, стул преподавателя – 1 шт.	652055, Кемеровская область, г. Юрга, ул. Заводская, д. 10, корпус 6, 36
2	Тренажерный зал 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.,	652055, Кемеровская область г. Юрга, ул. Достоевского, д. 1, корпус 2, 3

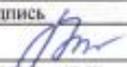
силловые тренажеры – 5 шт., музыкальный центр «Panasonic» – 1 шт., телевизор LG – 1 шт., проигрыватель DVD – 1 шт.
--

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по направлению

Направление подготовки/специальность	Образовательная программа (направленность (профиль))	Специализация
35.03.06 Агроинженерия	Агроинженерия	Технический сервис в агропромышленном комплексе
09.03.03 Прикладная информатика	Прикладная информатика	Прикладная информатика (в экономике)
15.03.01 Машиностроение	Машиностроение	Оборудование и технология сварочного производства.
38.03.01 Экономика	Экономика	Бухгалтерский учет, анализ и аудит

(приема 2017 г., заочная форма обучения).

Разработчик(и):

Должность	Подпись	ФИО
Старший преподаватель		Родионов П.В.

Программа одобрена на заседании кафедры БЖДЭиФВ (протокол от «07» апреля 2017г. № 7/17).

И.о. заместителя директора, начальник ОО к.т.н.


 подпись С.А. Солодский