

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
 _____ Д.А. Чинахов
 «15» 06 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПРИЕМ 2016 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная

Физическая культура и спорт		
Направление подготовки/специальность	09.03.03 Прикладная информатика	
Образовательная программа (направленность (профиль))	Прикладная информатика	
Специализация	Прикладная информатика (в экономике)	
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат	
Курс	1	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.
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			

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 ¹		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 ²	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. 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

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/>

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. Особые требования к материально-техническому обеспечению дисциплины

В учебном процессе используется следующее лабораторное оборудование для практических и лабораторных занятий:

№	Наименование специальных помещений	Наименование оборудования
1.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 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.	Тренажерный зал 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 / Специализация Прикладная информатика (в экономике) (приема 2016 г., заочная форма обучения).

Разработчик(и):

Должность	Подпись	ФИО
Ст. преподаватель		П.В.Родионов

Программа одобрена на заседании кафедры БЖДЭиФВ протокол от «13» мая 2016г. № 6/16.

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


/С.А. Солодский/
подпись

Лист изменений рабочей программы дисциплины:

Учебный год	Содержание /изменение	Обсуждено на заседании Отделения / кафедры (протокол)
2017/2018 учебный год	<ol style="list-style-type: none"> 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 	ИС от 04.04.2017г. №185
2018/2019 учебный год	<ol style="list-style-type: none"> 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 5. Изменена система оценивания 	ИС от 17.05.2018г. № 195 ИС от «04» 09 2018 г. № 198
2019/2020 учебный год	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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