

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ШБИП

Д.В. Чайковский  
«09» \_\_\_\_\_ 2020 г.

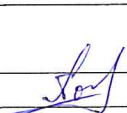
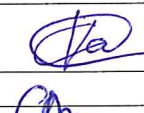
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2020 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

| Физическая культура и спорт                             |                                                                          |    |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | <b>09.03.01 Информатика и вычислительная техника</b>                     |    |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) | <b>Программирование вычислительных и<br/>телекоммуникационных систем</b> |    |
| Специализация                                           | Программирование вычислительных систем                                   |    |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат                                         |    |
| Курс                                                    | 1                                                                        | 1  |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | (2)                                                                      |    |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                                                         |    |
| Контактная (аудиторная) работа,<br>ч                    | Лекции                                                                   | 8  |
|                                                         | Практические занятия                                                     | 16 |
|                                                         | Лабораторные занятия                                                     |    |
|                                                         | ВСЕГО                                                                    | 24 |
| Самостоятельная работа, ч                               |                                                                          | 48 |
| ИТОГО, ч                                                |                                                                          | 72 |

Вид промежуточной аттестации

| зачет | Обеспечивающее<br>подразделение | ОФК ШБИП |
|-------|---------------------------------|----------|
|-------|---------------------------------|----------|

И.о.-зав каф.-руководителя  
отделения на правах кафедры  
Руководитель ООП  
Преподаватель

|                                                                                     |                                                                                      |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|  |  | С.Н.Капитанов |
|                                                                                     |                                                                                      | А.В.Погребной |
|                                                                                     |                                                                                      | А.А.Соболева  |

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)-7.1В1                                                 | Владеет опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни                       |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.1У1                                                 | Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей            |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.1З1                                                 | Знает роль средств и методов физической культуры                                                                     |
|                 |                                                                                                                                          | И.УК(У)-7.2                       | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.2В1                                                 | Владеет опытом подбора средств тренировки                                                                            |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.2У1                                                 | Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.2З1                                                 | Знает основы оптимального создания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                  |
|                 |                                                                                                                                          | И.УК(У)-7.3                       | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности            | УК(У)-7.3В1                                                 | Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)                                           |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.3У1                                                 | Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни                             |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.3З1                                                 | Знает средства и методы физического воспитания                                                                       |

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

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

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

| Планируемые результаты обучения по дисциплине |                                                                                                                                                                                      | Индикатор достижения компетенции          |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Код                                           | Наименование                                                                                                                                                                         |                                           |
| РД-1                                          | Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания с оздоровительной, рекреационной, восстановительной направленностью с учетом физиологических особенностей организма | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |

|      |                                                                                                                                          |                                           |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| РД-2 | Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД-3 | Знать основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности                        | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>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 | Объем времени, ч. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| <b>Раздел 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры/               | РД1                                          | Лекции                    | 2                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Практические занятия      | 4                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Самостоятельная работа    | 12                |
| <b>Раздел 2.</b> Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.                             | РД1<br>РД3                                   | Лекции                    | 2                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Практические занятия      | 4                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Самостоятельная работа    | 12                |
| <b>Раздел 3.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания    | РД2<br>РД3                                   | Лекции                    | 2                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Практические занятия      | 4                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Самостоятельная работа    | 12                |
| <b>Раздел 4.</b> Спорт. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | РД2<br>РД3                                   | Лекции                    | 2                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Практические занятия      | 4                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Самостоятельная работа    | 12                |

#### Содержание разделов дисциплины:

##### **Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.

Темы лекций:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Темы практических занятий:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.  
2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

##### **Раздел 2. Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.**

Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение

к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда

Темы лекций:

1. Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

Темы практических занятий:

1. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.  
2. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервного, эмоционального и психофизического утомления.

|                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Темы лекций:

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности

Темы практических занятий:

1. Роль средств физической культуры в регулировании работоспособности.  
2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. в период экзаменационной сессии, критерии нервного, эмоционального и психофизического утомления.

|                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 4. Спорт. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений

Темы лекций:

1. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

Темы практических занятий:

1. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Методика развития двигательных качеств.  
2. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических

упражнений. Классификация видов спорта. Классификация спортивных соревнований.

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

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

- Работа с лекционным материалом, поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- Изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- Поиск, анализ, структурирование и презентация информации;
- Выполнение домашних заданий;
- Подготовка к семинарским занятиям;
- Подготовка к оценивающим мероприятиям.

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

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

#### **Основная литература**

1. Капилевич, Л. В. Физиология спорта : учебное пособие / Л. В. Капилевич; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). —Томск: Изд-во ТПУ, 2011. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m54.pdf> (дата обращения 15.05.2019).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный
2. Физическая культура : учебник для бакалавров / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. — Москва: Юрайт, 2013. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf> (дата обращения 15.05.2019).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный

#### **Дополнительная литература**

1. Сарычева, Т. В. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Т. В. Сарычева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m201.pdf> (дата обращения 15.05.2019).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный

### **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/>
3. 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**):

1. Acrobat Reader DC;
2. AkelPad;
3. Chrome;
4. Firefox ESR;
5. Flash Player;
6. K-Lite Codec Pack Full;
7. Office 2013 Standard Russian Academic; Office 2007 Standard Russian Academic;

8. ownCloud Desktop Client;
9. PDF-XChange Viewer;
10. Visual C++ Redistributable Package;
11. Webex Meetings;
12. WinDjView; Zoom;
13. 7-Zip
14. Document Foundation LibreOffice;
15. CiscoWebexMeetings
16. ZoomZoom

## **7. Особые требования к материально-техническому обеспечению дисциплины (заполняется при наличии)**

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

| <b>№</b> | <b>Наименование специальных помещений</b>                                                                                                                                                                           | <b>Наименование оборудования</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634034, Томская область, г. Томск, Советская улица, д. 73, стр. 1, 140 | Компьютер - 1 шт.;<br>Проектор – 1 шт.;<br>Доска аудиторная настенная - 1 шт.;<br>Стол аудиторный-1 шт.;<br>Активная акустическая система RCFK70 5 Bt - 4 шт.;<br>Микрофон ITC Escort T-621A - 1 шт.;<br>Экран Projecta 213*280 см - 1 шт.;<br>Аналоговый микшерный пульт BEHRINGER XENYX Q802USB - 1 шт.;<br>Комплект учебной мебели на 96 посадочных мест. |

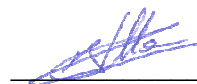
Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы «Программирование вычислительных и телекоммуникационных систем» по специализации «Программирование вычислительных систем» направления 09.03.01 Информатика и вычислительная техника (прием 2020 г., очная форма обучения).

Разработчик(и):

| <b>Должность</b> |  | <b>ФИО</b>   |
|------------------|--|--------------|
| Доцент           |  | А.А.Соболева |

Программа одобрена на заседании отделения информационных технологий ИШИТР (протокол от 01.09.2020 г. № 19).

Заведующий кафедрой - руководитель ОИТ  
на правах кафедры ИШИТР

  
 /В.С. Шерстнев/  
 подпись