

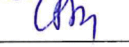
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директора ШБИП  
Д.В.Чайковский  
«25» 06 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРИЕМ 2018г.  
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

|                                                      |                                             |         |    |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------|----|
| Физическая культура и спорт                          |                                             |         |    |
| Направление подготовки/специальность                 | 09.03.04 Программная инженерия              |         |    |
| Образовательная программа (направленность (профиль)) | Разработка программно-информационных систем |         |    |
| Специализация                                        | Разработка программно-информационных систем |         |    |
| Уровень образования                                  | высшее образование - бакалавриат            |         |    |
| Курс                                                 | 1                                           | семестр | 1  |
| 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 | зачет | Обеспечивающее подразделение | ОФК ШБИП |
|------------------------------|-------|------------------------------|----------|

|                                                                                          |                                                                                     |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| И.о.заведующий кафедрой -<br>руководитель отделения<br>Руководитель ООП<br>Преподаватель |  | С.Н.Капитанов  |
|                                                                                          |  | Е.С. Чердынцев |
|                                                                                          |  | А.А.Соболева   |

2020г.

## 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 ценностей              |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.1З1                                                 | Знает роль основных 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: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.2З1                                                 | Знает основы оптимального сочетания 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.

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

| Планируемые результаты обучения по дисциплине |                                                                                                                                                                                      | Индикатор<br>достижения<br>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 оздоровительной 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<br>результат<br>обучения по<br>дисциплине | Виды учебной<br>деятельности | Объем<br>времени,<br>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:

|                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Организм человека как единая

саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

**Темы лекций:**

1. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.

**Темы практических заданий:**

1. Социально-биологические основы физической культуры.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Средства, методы физической культуры.

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

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Роль средств физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда

**Темы лекций:**

1. Здоровый образ жизни и его составляющие. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

**Темы практических заданий:**

1. Основные требования к организации здорового образа жизни.
2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

**Раздел 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

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. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. в период экзаменационной сессии, критерии нервного, эмоционального и психофизического утомления.

**Темы лекций:**

1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

**Темы практических заданий:**

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий

**Раздел 4. Спорт. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Особенности

организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. 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

**Темы лекций:**

1. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений.

**Темы практических заданий:**

1. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Методика развития двигательных качеств.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

## **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 15.05.2018).- 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 15.05.2018).- 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 15.05.2018).- 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

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<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 по направлению 09.03.04 Программная инженерия / Разработка программно-информационных систем (приема 2018 г., очная форма обучения).

Разработчик(и):

| Должность | ФИО          |
|-----------|--------------|
|           | А.А.Соболева |

Программа одобрена на заседании отделения информационных технологий ИШИТР (протокол от 04.06.2018 г. № 6).

Заведующий кафедрой - руководитель отделения  
на правах кафедры ОИТ ИШИТР, к.т.н.



/В.С.Шерстнев/  
подпись

**Лист изменений рабочей программы дисциплины:**

| Учебный год              | Содержание /изменение                                                                                                                                                                                                                  | Обсуждено на заседании<br>Отделения ИТ ИШИТР<br>(протокол) |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 2019/2020<br>учебный год | 1. Обновлено программное обеспечение<br>2. Обновлен состав профессиональных баз данных и<br>информационно-справочных систем<br>3. Обновлено содержание разделов дисциплины<br>4. Обновлен список литературы, в том числе ссылок<br>ЭБС | от «28» июня 2019г.<br>№ 13                                |