

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора ЮТИ ТПУ

В.Л. Бибик

«08» 06 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

НАПРАВЛЕНИЕ ООП: 09.03.03 Прикладная информатика

ПРОФИЛЬ ПОДГОТОВКИ: Прикладная информатика в экономике

КВАЛИФИКАЦИЯ (СТЕПЕНЬ): академический бакалавр

БАЗОВЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРИЕМА 2015 г.

КУРС 1,2,3,4; СЕМЕСТР 1,2, 3,4,5,6,7,8;

КОЛИЧЕСТВО КРЕДИТОВ: -

КОД ДИСЦИПЛИНЫ: БД1.Б.1

ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ВРЕМЕННОЙ РЕСУРС:

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

очная

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

337 часов

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

41 час

ИТОГО

378 часов

ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ: ЗАЧЕТ В 1,2, 3,4,5,6,7,8
семестрах

ОБЕСПЕЧИВАЮЩАЯ КАФЕДРА: «Безопасность жизнедеятельности,
экология и физическое воспитание»

ЗАВЕДУЮЩИЙ КАФЕДРОЙ: к.т.н., доцент Гришагин В.М.

РУКОВОДИТЕЛЬ ООП: к.т.н. доцент Чернышева Т.Ю.

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: ст. преп. Счастливцева И.В.

2015 г.

1. Цели освоения дисциплины

Цели образовательной программы сформулированы с учетом требований ФГОС, ООП и Нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений высшего профессионального образования «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» (Постановление Коллегии Администрации Кемеровской области от 01.10.2010 №433).

В результате освоения данной дисциплины бакалавр приобретает знания, умения и владения, обеспечивающие достижение целей основной образовательной программы «Прикладная информатика».

Целью изучения курса «Прикладная физическая культура» студентами ЮТИ ТПУ по направлению «Прикладная информатика» является:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина нацелена на подготовку прикладных бакалавров к производственной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Прикладная физическая культура» входит в блок Дополнительных дисциплин основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины используются знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предмета «Физическая культура» на предыдущем уровне образования.

3. Результаты освоения дисциплины

После изучения данной дисциплины бакалавры приобретают знания, умения и опыт, соответствующие результатам основной образовательной программы*. Соответствие результатов освоения дисциплины «Прикладная информатика» формируемым компетенциям ООП представлено в таблице.

Результаты обучения (компетенции из ФГОС)	Составляющие результаты обучения					
	Код	Знания	Код	Умения	Код	Владение опытом
Р11 (ОК-8)	З.11.3	Основы здорового образа жизни. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности	У.11.3	Использовать методики эффективных и дополнительных способов жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.д.). Составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с	В.11.3	Основами профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии.

				оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.)		Использования индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств
--	--	--	--	---	--	--

*Расшифровка кодов результатов обучения и формируемых компетенций представлена в Основной образовательной программе подготовки бакалавров по направлению 09.03.03 «Прикладная информатика».

Планируемые результаты освоения дисциплины

№ п/п	Результат
РД1	Знать основы здорового образа жизни.
РД2	Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания с оздоровительной, рекреационной, восстановительной направленностью.
РД3	Владеть методами контроля и самоконтроля во время занятий физическими упражнениями.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины по разделам, формам организации и контроля обучения

№	Название раздела/темы	Аудиторная работа (час)		Итого	Формы текущего контроля и аттестации
		Лекции	Практ.		
1.	Легкая атлетика		60	60	Прием контрольных нормативов. Участие в соревнованиях. Сдача норм ГТЗО.
2.	Атлетическая гимнастика		55	55	Прием контрольных нормативов. Участие в соревнованиях. Сдача норм ГТЗО.
3.	Настольный теннис		24	24	Прием контрольных нормативов
4.	Волейбол		34	34	Прием контрольных нормативов
5.	Баскетбол		36	36	Прием контрольных нормативов
6.	Футбол		32	32	Прием контрольных нормативов
7.	Лыжный спорт		38	38	Прием контрольных нормативов. Участие в

					соревнованиях. Сдача норм ГТЗО.
8.	Подвижные игры		20	20	
9.	Шашки		38	38	

4.2. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика

Прыжки в длину с места. Беговые упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Метание гранаты. Эстафетный бег.

Раздел 2. Атлетическая гимнастика

Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров.

Раздел 3. Настольный теннис

Подача, прием. Учебно-тренировочная игра.

Раздел 4. Волейбол

Передача и прием мяча сверху, снизу. подача мяча верхняя, нижняя. Учебно-тренировочная игра.

Раздел 5. Баскетбол

Передача и ловля мяча на месте, в движении; бросок в корзину. Учебно-тренировочная игра.

Раздел 6. Футбол

Передачи, остановка и ведение мяча, удары по мячу, жонглирование мяча. Учебно-тренировочная игра.

Раздел 7. Лыжный спорт

Передвижение свободным ходом на средние и длинные дистанции.

Раздел 8. Подвижные игры

Спортивные игры по упрощенным правилам, адаптированным к имеющемуся оборудованию и спортивному инвентарю.

Раздел 9. Шашки

Учебно-тренировочная игра.

4.3. Распределение компетенций по разделам дисциплины

Распределение по разделам дисциплины планируемых результатов обучения по основной образовательной программе, формируемых в рамках данной дисциплины и указанных в пункте 3.

№	Формируемые компетенции	Разделы дисциплины								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	З.	х	х	х	х	х	х	х	х	
2.	У.	х	х	х	х	х	х	х	х	
3.	В.	х	х	х	х	х	х	х	х	х

5. Образовательные технологии

Для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций в ходе изучения дисциплины используются как традиционные (практические, контрольные занятия), так и интерактивные формы проведения занятий (тренинги, соревнования, проектные методики и др.).

Изучение теоретического материала дисциплины осуществляется с использованием компьютерных технологий, *Internet*-ресурсов, информационных баз, методических разработок, специальной учебной и научной литературы.

Закрепление теоретического материала происходит при проведении практических занятий с использованием спортивного оборудования и инвентаря, выполнения проблемно-ориентированных и творческих заданий.

6. Организация и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов (СРС)

На основании данных о состоянии здоровья для проведения практических занятий студенты распределяются на 3 медицинские группы:

Медицинские группы

Наименование группы	Медицинская характеристика группы	Допускаемая физическая нагрузка
Основная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и физической подготовленности.	Занятия по учебной программе физической культуры в полном объеме, занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях.
Подготовительная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие	Занятия по учебной программе физической культуры при условии

	незначительные отклонения в состоянии здоровья с недостаточным физическим развитием и недостаточной физической подготовленностью.	постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, длительные занятия для повышения физической подготовленности и физического развития.
Специальная медицинская	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок.	Занятия по специальным учебным программам.

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, самостоятельно прорабатывают теоретический материал.

6.1. Темы, выносимые на самостоятельную проработку:

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
4. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
5. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
6. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
7. Организация здорового образа жизни студента.
8. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
9. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
10. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
11. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
12. Коррекция телосложения студента средствами физической культуры.
13. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
14. Значение физической культуры для будущего специалиста.
15. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
16. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.

17. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
18. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
19. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
20. История спорта.

6.2. Творческая проблемно-ориентированная самостоятельная работа(ТСР)

направлена на развитие интеллектуальных умений, комплекса универсальных (общекультурных) и профессиональных компетенций, повышение творческого потенциала бакалавров и заключается в:

- поиске, анализе, структурировании и презентации информации, анализе научных публикаций по определенной теме исследований;
- исследовательской работе и участии в научных студенческих семинарах, конференциях и т.д.

6.2.1. Примерный перечень научных проблем и направлений научных исследований:

1. Исследование зависимости между характером образа жизни студента и его отношений к физкультурно-спортивной деятельности.
2. Формы и методы физического самосовершенствования в условиях обучения в вузе.
3. Применение здоровьесберегающих технологий, как одно из важнейших условий повышения эффективности физического воспитания студентов.
4. Разработка средств и методов формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой.
5. Содержание и методика психолого-педагогического воздействия средств физического воспитания на расширение адаптационных возможностей студентов.
6. Разработка и экспериментальная проверка педагогических инновационных технологий физического воспитания с использованием компьютерного имитационного моделирования.
7. Улучшение состояния здоровья и спортивной работоспособности студентов путем биоуправления и психологического воздействия.
8. Физическая культура и спорт как средство преодоления привычки к табакокурению, наркомании, алкоголю.
9. Исследование влияния физкультурных пауз на нейтрализацию утомления студентов во время учебных занятий.

6.3. Контроль самостоятельной работы

Оценка результатов самостоятельной работы организуется следующим

образом:

- Экспертная оценка комплексов упражнений профессионально-прикладной физической подготовки.
- Собеседование по темам, вынесенным на самостоятельную проработку.
- Руководство НИРС

7. Средства текущей и итоговой оценки качества освоения дисциплины (фонд оценочных средств)

Оценка успеваемости бакалавров осуществляется по результатам приема контрольных нормативов:

№ п\п	Виды испытаний	Юноши		Девушки	
		Диплом (хорошо)	Диплом отличника	Диплом (хорошо)	Диплом отличника
1	Бег 100 м (с)	13,8	13,2	16,3	15,7
2	Бег - 500 м (с) - 1000 м (с) - 2000 м (с) - 3000 м (с)	- 3.50 - 12.35	- 3.20 - 12.00	2.20 - 11.50 -	1.50 - 10.15 -
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	36	42	12	15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре сзади	35	45	15	25
5	Прыжок в длину с места (см)	220	240	170	190
6	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	-	-
7	Поднимание ног на перекладине	7	10	-	-
8	Поднимание ног из положения лежа на спине	-	-	30	50
9	Поднимание туловища из положения лежа на животе («спина»)	-	-	30	40
10	Присед на одной ноге	8	12	5	8
11	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы (кол-во раз за 30 сек.)	22	25	16	20
14	Лыжные гонки - свободный ход, 3 км (мин, с) - свободный ход, 5 км (мин, с)	- 25,00	- 23,50	18,30 -	18,00 -
15	Плавание 50 м, вольный стиль (мин, с)	-	-	1,05	0,58
16	Плавание 100 м, вольный стиль (мин, с)	2,05	1,55	-	-
17	Метание гранаты: - 700 г (м) - 500 г (м)	30 -	35 -	- 18	- 22
18	Б\б. 10 бросков по кольцу	6	8	5	7

	после ведения с двойного шага (кол-во попаданий)				
19	Б\б. 5 штрафных бросков (кол-во попаданий)	2	3	2	3
20	Н\т. Набивание теннисного мяча ракеткой для настольного тенниса (на время)	40 сек.	60 сек	30 сек.	50 сек.
21	В\б. Передача мяча двумя руками снизу в парах (на расстоянии 8-9 м)	8	12	8	12
22	В\б. Передача мяча двумя руками сверху в парах (на расстоянии 8-9 м)	8	12	8	12
23	Ф\б. Удары по мячу на меткость. 3 удара с трех точек по неподвижному мячу в ворота (кол-во попаданий с дистанции 8м).	5	7	3	6
24	Ф\б. Жонглирование мяча ногами.	20	30	10	20
25	Ф\б. Ведение мяча, обводка стоек, удар мяча по воротам с 10 метров (3 попытки, кол-во попаданий)		3		2

8. Рейтинг качества освоения дисциплины

Оценка качества освоения дисциплины в ходе текущей и промежуточной аттестации обучающихся осуществляется в соответствии с «Руководящими материалами по текущему контролю успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации студентов Томского политехнического университета», утвержденными приказом ректора.

В соответствии с «Календарным планом изучения дисциплины»:

- текущая аттестация (оценка качества усвоения теоретического материала (ответы на вопросы и др.) и результаты практической деятельности (решение задач, выполнение заданий, решение проблем и др.) производится в течение семестра (оценивается в баллах (максимально 60 баллов), к моменту завершения семестра студент должен набрать не менее 33 баллов);
- промежуточная аттестация (экзамен, зачет) производится в конце семестра (оценивается в баллах (максимально 40 баллов), на экзамене (зачете) студент должен набрать не менее 22 баллов).

Итоговый рейтинг по дисциплине определяется суммированием баллов, полученных в ходе текущей и промежуточной аттестаций. Максимальный итоговый рейтинг соответствует 100 баллам.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля (дисциплины)

9.1. Основная литература:

1. 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. Счастливцева. - Юрга : Изд-во ЮТИ (филиала) ТПУ, 2012. - 16 с.
2. Матвеев А.П. Экзамен по физической культуре: вопросы и ответы. Изд: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010, 80 с.

9.2. Вспомогательная литература:

1. Определение уровня физического развития студентов на занятиях физической культурой [Текст] : Мет. указ. для проведения оценки уровня физического состояния студентов на занятиях физ. культурой / Сост. С.С. Комягин. - Юрга : ИПЛ ЮТИ ТПУ, 2010. - 41 с.
2. Методика обучения технике лыжных ходов [Текст] : Метод. указ. для преп. и студ. ЮТИ ТПУ всех спец. / Сост. А.В. Белоусов, И.В. Счастливцева. - Юрга : Изд-во ЮТИ (филиала) ТПУ, 2011. - 46 с.
3. Закаливание организма [Текст] : методич. указания для студентов ЮТИ ТПУ дневной формы обучения всех специальностей / Сост. И.В. Счастливцева. - Юрга : Изд-во ЮТИ (филиала) ТПУ, 2013. - 18 с.

9.3 Интернет-ресурсы:

<http://uti.tpu.ru/culture/sport.php>
<http://fevt.ru/load/fizkultura/34-1-0-349>

10. Материально-техническое обеспечение модуля (дисциплины)

1. Беговая дорожка электрическая – 1 шт.
2. Велотренажер – 2 шт.
3. Доска для пресса – 1 шт.
4. Массажер на стойке – 1 шт.
5. Степпер – 1 шт.
6. Стол теннисный – 1 шт.
7. Эллиптический тренажер – 1 шт.
8. Лыжи беговые – 64 компл.
9. Мяч волейбольный – 10 шт.
10. Мяч баскетбольный – 10 шт.
11. Мяч футбольный – 10 шт.
12. Набор для настольного тенниса – 2 шт.
13. Шашки – 10 компл.
14. Гантели 1 кг – 12 шт, 2 кг- 6 шт, 5 кг – 4 шт, 16 кг- 2 шт.
15. Силовые тренажеры – 6 шт.
16. Музыкальный центр «Panasonic» – 1 шт.

17. Телевизор LG – 1 шт.

18. Проигрыватель DVD – 1 шт.

* приложение – Рейтинг-план освоения модуля (дисциплины) в течение семестра.

Программа составлена на основе Стандарта ООП ТПУ в соответствии с требованиями ФГОС ВО , утвержденному приказом Минобрнауки России от 12 марта 2015 г. N 207, по направлению подготовки «Прикладная информатика», уровень бакалавриата.

Программа одобрена на заседании кафедры БЖДЭиФВ

(протокол № 9\5 от «23.05» 2015 г.).

Авторы: