

МИНОБРНАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Институт прикладной математики и компьютерных наук

УТВЕРЖДАЮ
Директор института прикладной
математики и компьютерных наук
А.В. Замятин
« 02 » _____ 2021 г.



Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

рабочая программа дисциплины

Закреплена за кафедрой	<i>физической культуры и спорта</i>
Учебный план	<i>10.05.01 Компьютерная безопасность, профиль «Анализ безопасности компьютерных систем»</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Общая трудоёмкость	<i>328 часов</i>
Часов по учебному плану	<i>328</i>
в том числе:	
аудиторная контактная работа	<i>328</i>
самостоятельная работа	
Вид(ы) контроля в семестрах	
экзамен/зачет/зачет с оценкой	<i>Семестр 1,2,3,4,5,6 – зачет</i>

Программу составила:
Старший преподаватель кафедры
физической культуры и спорта

Т.А. Иноземцева



Рецензент:
д-р пед. наук, профессор,
декан факультета физической культуры



В.Г. Шилько

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с образовательным стандартом высшего образования – специалитет, самостоятельно устанавливаемым федеральным государственным автономным образовательным учреждением высшего образования «Национальный исследовательский Томский государственный университет» по специальности 10.05.01 Компьютерная безопасность (Утвержден Ученым советом НИ ТГУ, протокол от 30.06.2021 г. № 06).

Рабочая программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии института прикладной математики и компьютерных наук (УМК ИПМКН)

Протокол от 17 июня 2021 г. № 05

Председатель УМК ИПМКН,
д-р техн. наук, профессор



С.П. Сущенко

Цель освоения дисциплины

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

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины», входит в модуль «Самоорганизация и саморазвитие».

Пререквизиты дисциплины: нет.

Постреквизиты дисциплины: нет.

2. Компетенции и результаты обучения, формируемые в результате освоения дисциплины

Таблица 1.

Компетенция	Индикатор компетенции	Код и наименование результатов обучения (планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций)
УК-7. Способен поддерживать необходимый уровень здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>ИУК-7.1. Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.</p> <p>ИУК-7.2. Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.</p>	<p>ОР-1.1. Знать: роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни.</p> <p>ОР -1.2 Уметь: выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека.</p> <p>ОР-2.1 Знать: принципы, средства, методы развития физических способностей</p> <p>ОР-2.2 Уметь: применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности</p> <p>ОР- 2.3 Владеть: техникой выполнения контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности и результативно выполнять их в соответствии с нормативными требованиями</p> <p>ОР - 2.4 Владеть: методикой самоконтроля для определения должного уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности</p>

	<p>ИУК-7.3. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.</p>	<p>ОР- 3.1 Знать: роль физической подготовленности в формировании здоровья человека, основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК.</p> <p>ОР-3.2 Уметь выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности</p> <p>ОР- 3.3 Владеть: техникой физических упражнений избранного вида спорта, выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с нормативными требованиями специальной физической подготовленности</p> <p>ОР- 3.4 Знать: теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>ОР- 3.5 Уметь: разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия, оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности для укрепления здоровья и поддержания должного уровня физической подготовленности</p>
--	--	---

3.2. Содержание и трудоемкость разделов дисциплины

Таблица 3.

Код занятия	Наименование разделов и тем и их содержание	Вид учебной работы, занятий, контроля	С е м е с т р	Часы в электронной форме	Всего (час.)	Литература	Код (ы) результата(ов) обучения
	1 семестр						
1.	Аэробика Бодибилдинг Баскетбол Волейбол Футбол Фитнес Плавание Шахматы Легкая атлетика Лыжные гонки Общая физическая подготовка Каратэ-до	Практики	1		28	1, 2, 3, 4, 5, 6	ОР-1.1, ОР-1.2, ОР-2.1, ОР-2.2, ОР-2.3, ОР-2.4, ОР-3.1, ОР-3.2, ОР-3.3, ОР-3.4, ОР-3.5
	Прохождение промежуточной аттестации в форме зачета	3					
	2 семестр						
2.	Аэробика Бодибилдинг Баскетбол Волейбол Футбол Фитнес Плавание Шахматы Легкая атлетика Лыжные гонки Общая физическая подготовка Каратэ-до	Практики	2		60	1, 2, 3, 4, 5, 6	ОР-1.1, ОР-1.2, ОР-2.1, ОР-2.2, ОР-2.3, ОР-2.4, ОР-3.1, ОР-3.2, ОР-3.3, ОР-3.4, ОР-3.5
	Прохождение промежуточной аттестации в форме зачета	3					
	3 семестр						
3.	Аэробика Бодибилдинг Баскетбол	Практики	3		60	1, 2, 3, 4, 5, 6	ОР-1.1, ОР-1.2, ОР-2.1, ОР-2.2, ОР-2.3, ОР-2.4,

	Волейбол Футбол Фитнес Плавание Шахматы Легкая атлетика Лыжные гонки Общая физическая подготовка Каратэ-до						OP-3.1, OP-3.2, OP-3.3, OP-3.4, OP-3.5
	Прохождение промежуточной аттестации в форме зачета	3					
	4 семестр						
4.	Аэробика Бодибилдинг Баскетбол Волейбол Футбол Фитнес Плавание Шахматы Легкая атлетика Лыжные гонки Общая физическая подготовка Каратэ-до	Практики	4		60	1, 2, 3, 4, 5, 6	OP-1.1, OP-1.2, OP-2.1, OP-2.2, OP-2.3, OP-2.4, OP-3.1, OP-3.2, OP-3.3, OP-3.4, OP-3.5
	Прохождение промежуточной аттестации в форме зачета	3					
	5 семестр						
5.	Аэробика Бодибилдинг Баскетбол Волейбол Футбол Фитнес Плавание Шахматы Легкая атлетика Лыжные гонки Общая физическая подготовка Каратэ-до	Практики	5		60	1, 2, 3, 4, 5, 6	OP-1.1, OP-1.2, OP-2.1, OP-2.2, OP-2.3, OP-2.4, OP-3.1, OP-3.2, OP-3.3, OP-3.4, OP-3.5
	Прохождение промежуточной аттестации в форме зачета	3					
	6 семестр						
6.	Аэробика Бодибилдинг Баскетбол	Практики	6		60	1, 2, 3, 4, 5, 6	OP-1.1, OP-1.2, OP-2.1, OP-2.2, OP-2.3, OP-2.4,

Волейбол Футбол Фитнес Плавание Шахматы Легкая атлетика Лыжные гонки Общая физическая подготовка Каратэ-до							ОР-3.1, ОР-3.2, ОР-3.3, ОР-3.4, ОР-3.5
Прохождение промежуточной аттестации в форме зачета	3						

4. Образовательные технологии, учебно-методическое и информационное обеспечение для освоения дисциплины

На элективные дисциплины по выбранной обучающимися специализации (вид спорта или физкультурно-оздоровительная технология) отводится 328 часов в вариативной части ООП. Содержание элективных дисциплин направлено на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности студентов, а также формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций, и методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, приведены в Приложении 1 к рабочей программе «Фонд оценочных средств».

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для текущей аттестации, и методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов текущей аттестации, приведены в Приложении 2 к рабочей программе «Примерные оценочные средства текущей аттестации».

4.1. Рекомендуемая литература и учебно-методическое обеспечение

№ п/п	Авторы / составители	Заглавие	Издательство	Год издания, количество страниц
Основная литература				
1.		Физическая культура: учебник для академического бакалавриата : [для студентов вузов всех направлений и специальностей] /И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов	Финансовый ун-т при Правительстве Рос. Федерации. Москва : Юрайт	2016 г., 492 с.
2.		Физическая культура: методики практического обучения: [учебник по дисциплине "Физическая культура"] /И. С. Барчуков	Москва: Кнорус	2014 г., 297 с.
3.		Физическая культура: [учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы начального и среднего профессионального образования] /А. А. Бишаева	Москва : Академия	2015 г., 299 с.
Дополнительная литература				
4.		Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура",	М.: Изд-во Гардарики	2012 г., 238 с.

		кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта /М. Я. Виленский, А. Г. Горшков.		
5.		Физическая культура: основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720.65 (033100) - Физическая культура /Ю. П. Кобяков; под ред. С. Осташова	Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс	2012 г., 252 с.
6.		Физическая культура: учебное пособие для студентов вузов /Ю. И. Евсеев; отв. за вып. Кузнецов В.	Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс	2012. - 444 с.

4.2. Базы данных и информационно-справочные системы, в том числе зарубежные

1. Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ [Электронный ресурс] / Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ : [сайт]. – [Томск, 2011–2016]. – URL: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>.

4.3. Перечень лицензионного и программного обеспечения

MS Windows; MS Office.

4.4. Оборудование и технические средства обучения

Для реализации дисциплины необходимы лекционные аудитории и аудитории для проведения лабораторных занятий. Специальные технические средства (проектор, компьютер и т.д.) требуются для демонстрации материала в рамках изучаемых разделов, проведения защиты проектов в конце семестра. Вся основная и дополнительная литература, необходимая для самостоятельной работы и подготовки к экзамену, имеется в научной библиотеке ТГУ.

5. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

В начале первого семестра проводится углубленный медицинский осмотр и определяется принадлежность студентов к функциональной группе:

1 группа (основная) - возможны занятия физической культурой без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа (подготовительная) - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа (специальная медицинская) - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа (группа ЛФК) - возможны занятия лечебной физической культурой.

По итогам медицинского осмотра в начале первого семестра обучающихся распределяют по учебным отделениям: спортивное, основное, специальное (таблица 2).

Таблица 2

Распределение студентов по учебным отделениям

Медицинская группа	Учебное отделение	Количественный состав
Основная	Спортивное	В зависимости от вида спорта
	Основное	15 человек
Подготовительная	Основное	15 человек
Специальная медицинская	Специальное	8 -15 человек
Группа ЛФК	Специальное	8 -15 человек
Освобожденные	Специальное	индивидуально

На *спортивное отделение* зачисляются обучающиеся первой функциональной группы, имеющие спортивные разряды, прошедшие отбор в сборные команды университета. Обучающиеся спортивного отделения занимаются под контролем тренера и спортивного клуба НИ ТГУ по индивидуальным планам, принимают участие в соревнованиях различного уровня. Действующие спортсмены, имеющие спортивные звания не ниже «Кандидата в мастера спорта», получают зачет на основании справки спортивного клуба НИ ТГУ.

На *основное отделение* зачисляются обучающиеся первой и второй функциональных групп, без отклонений в состоянии здоровья, но не имеющие документально подтвержденных спортивных достижений. В начале учебного года обучающиеся на основном отделении выбирают одну специализацию - вид спорта или физкультурно-оздоровительную технологию. В НИ ТГУ представлены следующие специализации: аэробика, бодибилдинг, фитнес, баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, лыжные гонки, шахматы, восточные единоборства, плавание, общая физическая подготовка. Перечень специализаций ежегодно утверждается распоряжением декана ФФК НИ ТГУ.

На *специальное отделение* зачисляются обучающиеся третьей и четвертой функциональных групп. Перевод на специальное отделение на основе медицинского заключения может производиться в любое время учебного года.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре, изучают дисциплину «Физическая культура» базовой части ООП. Вместо элективных дисциплин по физической культуре такие обучающиеся выполняют и защищают реферат.

Справки о болезни обучающиеся 1 - 3 курсов обязаны зарегистрировать в медицинском кабинете НИ ТГУ и сдать в деканат факультета (института), в котором они обучаются, для получения допуска к занятиям после истечения срока освобождения по состоянию здоровья. Срок освобождения от занятий по физической культуре определяется медицинским учреждением

6. Преподавательский состав, реализующий дисциплину

Иноземцева Татьяна Андреевна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта.

7. Язык преподавания – русский язык.