

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

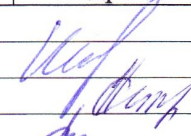
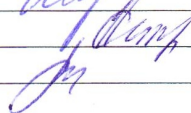
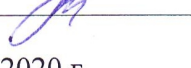
УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ЮТИ  
 Чинахов Д.А.  
 «15» 06 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2019 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

**Физическая культура и спорт**

|                                                         |                                                                            |         |    |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------|----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | 15.03.01 Машиностроение                                                    |         |    |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) | Оборудование и технология сварочного<br>производства.                      |         |    |
|                                                         | Технология, оборудование и автоматизация<br>машиностроительных производств |         |    |
| Специализация                                           | Оборудование и технология сварочного<br>производства.                      |         |    |
|                                                         | Технология, оборудование и автоматизация<br>машиностроительных производств |         |    |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат                                           |         |    |
|                                                         |                                                                            |         |    |
| Курс                                                    | 1                                                                          | семестр | 2  |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 2                                                                          |         |    |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                                                           |         |    |
| Контактная (аудиторная)<br>работа, ч                    | Лекции                                                                     |         | 8  |
|                                                         | Практические занятия                                                       |         | 16 |
|                                                         | Лабораторные занятия                                                       |         |    |
|                                                         | ВСЕГО                                                                      |         | 24 |
| Самостоятельная работа, ч                               |                                                                            | 48      |    |
| ИТОГО, ч                                                |                                                                            | 72      |    |

|                                 |       |                                 |     |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|-----|
| Вид промежуточной<br>аттестации | зачет | Обеспечивающее<br>подразделение | ЮТИ |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|-----|

|                  |                                                                                     |  |                |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------|
| Руководитель ООП |  |  | Ильященко Д.П. |
| Преподаватель    |  |  | Сапрыкина Н.А. |
|                  |  |  | Родионов П.В.  |

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                                                                                                                 | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенций) |                                                                                                                                |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                                                                          | Код                                                         | Наименование                                                                                                                   |
| УК(У)-7         | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК(У)-7.В1                                                  | Владеет знаниями использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.В2                                                  | Владеет опытом подбора вида тренировки: спортивная, профессиональная, интенсивная, круговая, развитие функций организма        |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.В3                                                  | Владеет знаниями развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта       |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.У1                                                  | Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни                                       |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.У2                                                  | Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости     |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.У3                                                  | Умеет использовать средства физической культуры для оптимизации собственной работоспособности                                  |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.З1                                                  | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни                                                  |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.З2                                                  | Знает основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности              |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.З3                                                  | Знает средства и методы физического воспитания и физической культуры                                                           |

## 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 |                                                                                                                                                                               | Компетенция |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Код                                           | Наименование                                                                                                                                                                  |             |
| РД1                                           | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте                                           | УК(У)-7     |
| РД2                                           | Уметь использовать методики эффективных и дополнительных способов жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.д.)                  | УК(У)-7     |
| РД3                                           | Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.) | УК(У)-7     |
| РД4                                           | Уметь использовать методы оценки и коррекции осанки и телосложения                                                                                                            | УК(У)-7     |

|     |                                                                                                                                          |         |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| РД5 | Уметь регулировать психоэмоциональное состояние                                                                                          | УК(У)-7 |
| РД6 | Владеть опытом профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии             | УК(У)-7 |
| РД7 | Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности | УК(У)-7 |
| РД8 | Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки                                       | УК(У)-7 |

Оценочные мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в календарном рейтинг-плане дисциплины.

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### Основные виды учебной деятельности

| Разделы дисциплины                                                                  | Формируемы<br>й результат<br>обучения по<br>дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем<br>времени, ч. |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------|
| <b>Раздел (модуль) 1. Основы<br/>здорового образа жизни.</b>                        | РД1, РД5                                               | Лекции                    | 2                    |
|                                                                                     |                                                        | Практические занятия      | 4                    |
|                                                                                     |                                                        | Лабораторные занятия      |                      |
|                                                                                     |                                                        | Самостоятельная работа    | 12                   |
| <b>Раздел (модуль) 2.<br/>Самостоятельные занятия.</b>                              | РД2, РД3,<br>РД4, РД7                                  | Лекции                    | 4                    |
|                                                                                     |                                                        | Практические занятия      | 6                    |
|                                                                                     |                                                        | Лабораторные занятия      |                      |
|                                                                                     |                                                        | Самостоятельная работа    | 20                   |
| <b>Раздел (модуль) 3.<br/>Профессионально-прикладная<br/>физическая подготовка.</b> | РД6, РД8                                               | Лекции                    | 2                    |
|                                                                                     |                                                        | Практические занятия      | 6                    |
|                                                                                     |                                                        | Лабораторные занятия      |                      |
|                                                                                     |                                                        | Самостоятельная работа    | 16                   |

Содержание разделов дисциплины:

##### **Раздел 1. Основы здорового образа жизни.**

**Темы лекций:**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

**Темы практических занятий:**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

##### **Раздел 2. Самостоятельные занятия.**

**Темы лекций:**

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

**Темы практических занятий:**

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
3. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).

### **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

#### **Темы лекций:**

Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

#### **Темы практических занятий:**

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
2. Составление комплексов ППФП для студентов различных специальностей.
3. Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий.

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

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

- 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 «Медиасфера», 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. Счастливцева. - Юрга: Типография ООО «Медиасфера», 2016. - 16 с. (15 экз.)
3. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / С. В. Соколовская. — 2-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 144 с. — ISBN

## 6.2. Информационное и программное обеспечение

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

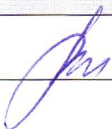
## 7. Описание материально-технической базы, необходимой для проведения дисциплины

При проведении дисциплины в учебном процессе используется следующее лабораторное оборудование:

| № п/п | Наименование специальных помещений                                                                                                                                                                                    | Наименование оборудования                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>652055, Кемеровская область, г. Юрга, ул. Заводская, д. 10, корпус 6, 18 | Доска аудиторная настенная – 1 шт., компьютер – 1 шт., проектор – 1 шт., комплект учебной мебели на 76 посадочных мест, маркерная доска – 1 шт., экран – 1 шт., стол, стул преподавателя – 1 шт.                                                                                                              |
| 2     | 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. |

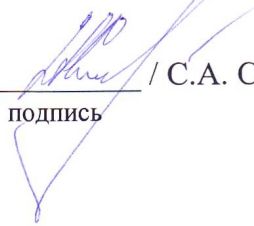
Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по направлению 15.03.01 «Машиностроение» / профиль «Технология, оборудование и автоматизация машиностроительных производств», «Оборудование и технология сварочного производства» / специализация «Технология, оборудование и автоматизация машиностроительных производств», «Оборудование и технология сварочного производства» (приема 2019 г., очная форма обучения).

Разработчик(и):

| Должность             | Подпись                                                                             | ФИО           |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Старший преподаватель |  | Родионов П.В. |

Программа одобрена на заседании ОТБ (протокол от «19» июня 2019 г. №10/19).

И.о. заместителя директора – начальник ОО ЮТИ, к.т.н.

  
подпись

/ С.А. Солодский /

**Лист изменений рабочей программы дисциплины:**

| <b>Учебный<br/>год</b>   | <b>Содержание /изменение</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>Обсуждено на<br/>заседании<br/>(протокол)</b> |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 2020/2021<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 ЭБС | УМК ЮТИ от «18»<br>июня 2020 г. № 8              |