

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  
 «30» 06 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2018 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки/ специальность	13.03.02 Электроэнергетика и электротехника		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Инжиниринг электропривода и электрооборудования		
Специализация	Электрооборудование и электрохозяйство предприятий, организаций и учреждений		
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. заведующего кафедрой – руководителя отделения на правах кафедры			С.Н. Капитанов
Руководитель ООП			П.В. Тютёва
Преподаватель			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 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 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 И.УК(У)-7.2 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 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3
РД-3	Знать основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 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.
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры	РД1	Лекции	2
		Практические занятия	4
		Лабораторные занятия	–
		Самостоятельная работа	12
Раздел 2. Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	РД1 РД3	Лекции	2
		Практические занятия	4
		Лабораторные занятия	–
		Самостоятельная работа	12
Раздел 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	РД2 РД3	Лекции	2
		Практические занятия	4
		Лабораторные занятия	–
		Самостоятельная работа	12
Раздел 4. Спорт. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	РД2 РД3	Лекции	2
		Практические занятия	4
		Лабораторные занятия	–
		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. 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.

### **Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

1. Розум И.С. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / И.С. Розум, Г.Г. Розум, Т.А. Евстигнеева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). – Томск: Изд-во ТПУ, 2013. – URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.pdf> (дата обращения 26.04.2018). – Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ. – Текст: электронный

## **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 26.04.2018). – 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 26.04.2018). – 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 26.04.2018). – Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ. – Текст: электронный.

### **6.2. Информационное и программное обеспечение**

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>.

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. Adobe Acrobat Reader DC;
2. Google Chrome;
3. Microsoft Office 2013 Standard Russian Academic;

#### **7. Особые требования к материально-техническому обеспечению дисциплины**

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 634034, Томская область, г. Томск, Усова улица, 7 101	Доска аудиторная настенная - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 140 посадочных мест; Компьютер - 1 шт.; Проектор - 2 шт.
2.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634034, Томская область, г. Томск, Усова улица, 7 201	Доска аудиторная настенная - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 140 посадочных мест; Компьютер - 1 шт.; Проектор - 2 шт.
3.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634034, Томская область, г. Томск, Усова улица, 7 327	Доска аудиторная настенная - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 42 посадочных мест; Компьютер - 1 шт.; Телевизор - 1 шт.
4.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634034, Томская область, г. Томск, Усова улица, 7 325	Доска аудиторная настенная - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 28 посадочных мест; Компьютер - 1 шт.; Проектор - 1 шт.

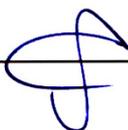
Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы «Инжиниринг электропривода и электрооборудования» по специализации «Электрооборудование и электрохозяйство предприятий, организаций и учреждений» направления 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника (прием 2018 г., очная форма).

Разработчик:

Должность		ФИО
Доцент		А.А. Соболева

Программа одобрена на заседании отделения электроэнергетики и электротехники ИШЭ (протокол от 22.06.2018 г. № 7).

И.о. заведующего кафедрой -  
руководителя отделения на правах  
кафедры ОЭЭ  
к.т.н, доцент

 /А.С. Ивашутенко/

**Лист изменений рабочей программы дисциплины:**

Учебный год	Содержание /изменение	Обсуждено на заседании ОЭЭ ИШЭ (протокол)
2018/2019 учебный год	1. Изменена система оценивания	от 27.08.2018 г. № 4/1