

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
ПРИЕМ 2020 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
--

Направление подготовки/ специальность	03.03.02 Физика		
Направленность (профиль) / специализация	Физика конденсированного состояния		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1,2,3,4	семестр	1,2,3,4,5,6,7,8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)			
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции	0	
	Практические занятия	337	
	Лабораторные занятия	0	
	ВСЕГО	337	
Самостоятельная работа, ч			41
ИТОГО, ч			378

Вид промежуточной аттестации	Зачет	Обеспечивающее подразделение	ОФК ШБИП
---------------------------------	--------------	---------------------------------	-----------------

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 компетенции)	
		Код	Наименование
УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК(У)-7.В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
		УК(У)-7.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
		УК(У)-7.В6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
		УК(У)-7.У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
		УК(У)-7.У4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
		УК(У)-7.У6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
		УК(У)-7.32	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
		УК(У)-7.34	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
		УК(У)-7.36	Знает методические принципы физического воспитания

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

Планируемые результаты обучения по дисциплине		Код компетенции
Код	Наименование	
РД-1	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки	УК(У)-7
РД-2	Уметь определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	УК(У)-7
РД-3	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	УК(У)-7

3. Структура и содержание дисциплины

Основные виды учебной деятельности

Разделы дисциплины	Формируемый результат обучения по дисциплине	Виды учебной деятельности	Объем времени, ч.
1 семестр			
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД-1	Практические занятия	12
	РД-2	Самостоятельная работа	1
	РД-3		
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта	РД-1	Практические занятия	12
	РД-2	Самостоятельная работа	1
	РД-3		

Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД-1	Практические занятия	12
	РД-2	Самостоятельная работа	1
РД-3			
Раздел 4. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма	РД-1	Практические занятия	12
	РД-2	Самостоятельная работа	1
РД-3			
2 семестр			
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД-1	Практические занятия	12
	РД-2	Самостоятельная работа	1
РД-3			
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД-1	Практические занятия	12
	РД-2	Самостоятельная работа	1
РД-3			
Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД-1	Практические занятия	12
	РД-2	Самостоятельная работа	1
РД-3			
Раздел 4. Плавание	РД-1	Практические занятия	12
	РД-2	Самостоятельная работа	1
РД-3			
3 семестр			
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД-1	Практические занятия	12
	РД-2	Самостоятельная работа	1
РД-3			
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД-1	Практические занятия	12
	РД-2	Самостоятельная работа	1
РД-3			
Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД-1	Практические занятия	12
	РД-2	Самостоятельная работа	1
РД-3			
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики	РД-1	Практические занятия	12
	РД-2	Самостоятельная работа	1
РД-3			
4 семестр			
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД-1	Практические занятия	12
	РД-2	Самостоятельная работа	1
РД-3			
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД-1	Практические занятия	12
	РД-2	Самостоятельная работа	1
РД-3			
Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД-1	Практические занятия	12
	РД-2	Самостоятельная работа	1
РД-3			
Раздел 4. Плавание	РД-1	Практические занятия	12
	РД-2	Самостоятельная работа	1
РД-3			
5 семестр			
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД-1	Практические занятия	12

гимнастика и ЛФК	РД-2 РД-3	Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД-1 РД-2 РД-3	Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД-1 РД-2 РД-3	Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики	РД-1 РД-2 РД-3	Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
6 семестр			
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД-1	Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД-1 РД-2 РД-3	Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД-1 РД-2 РД-3	Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики	РД-1 РД-2 РД-3	Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
7 семестр			
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД-1 РД-2 РД-3	Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта	РД-1 РД-2 РД-3	Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД-1 РД-2 РД-3	Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма	РД-1 РД-2 РД-3	Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
8 семестр			
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД-1 РД-2 РД-3	Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД-1 РД-2 РД-3	Практические занятия	8
Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД-1 РД-2 РД-3	Практические занятия	9
		Самостоятельная работа	1

Раздел 4. Плавание	РД-1	Практические занятия	8
	РД-2	Самостоятельная работа	1
	РД-3		

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.1. Учебно-методическое обеспечение

1. Капилевич, Л. В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2009. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf> (дата обращения 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный.

4.2. 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/>;

1. 2.Сайт Центральной Отраслевой Библиотеки по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.

Лицензионное программное обеспечение (в соответствии с **Перечнем лицензионного программного обеспечения ТПУ**):

1. 7-Zip;
2. Adobe Acrobat Reader DC;
3. Adobe Flash Player;
4. AkelPad;
5. Cisco Webex Meetings;.
6. Google Chrome;
- 7.Microsoft Office 2007 Standard Russian Academic;
8. Mozilla Firefox ESR;
9. Tracker Software PDF-XChange Viewer;
10. WinDjView;
- 11 Zoom Zoom