

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2020 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

|                                    |
|------------------------------------|
| <b>Физическая культура и спорт</b> |
|------------------------------------|

|                                                         |                                                                                 |         |    |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------|----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника                                     |         |    |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) | Промышленная электротехника и автоматизация                                     |         |    |
| Специализация                                           | Электрооборудование и электрохозяйство<br>предприятий, организаций и учреждений |         |    |
| Уровень образования                                     | высшее образование – бакалавриат                                                |         |    |
|                                                         |                                                                                 |         |    |
| Курс                                                    | 1                                                                               | семестр | 1  |
| 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 | 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                                                                                                                 | 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 целей            |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.1З1                                                 | Знает роль 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: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.2З1                                                 | Знает основы оптимального создания 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. 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<br>И.УК(У)-7.2<br>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<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД-3                                          | Знать основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности                                                                    | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |

## 3. 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<br>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<br>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<br>РД3                                   | Лекции                    | 2                 |
|                                                                                                                                                           |                                              | Практические занятия      | 4                 |
|                                                                                                                                                           |                                              | Лабораторные занятия      | –                 |
|                                                                                                                                                           |                                              | Самостоятельная работа    | 12                |

## 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 4.1. Учебно-методическое обеспечение

#### Основная литература:

- 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 12.05.2020). – Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ. – Текст: электронный.
- 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 12.05.2020). – 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 12.05.2020). – Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ. – Текст: электронный.

#### **4.2. 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;
4. Cisco Webex Meetings;
5. Zoom Zoom.