

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2019 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С):**  
**общая физическая подготовка**

Направление подготовки/ специальность	05.03.06 Экология и природопользование		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Геоэкология		
Специализация	Геоэкология		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1-4	семестр	1-8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)			
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции		0
	Практические занятия337		337
	Лабораторные занятия		0
	ВСЕГО		337
Самостоятельная работа, ч			4141
ИТОГО, ч			378

Вид промежуточной аттестации	<b>зачет</b>	Обеспечивающее подразделение	<b>ОФК</b>
---------------------------------	--------------	---------------------------------	------------

## 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.B2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
		УК(У)-7.B4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
		УК(У)-7.B6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
		УК(У)-7.Y2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
		УК(У)-7.Y4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
		УК(У)-7.Y6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
		УК(У)-7.32	Знает научно-практические культуры 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		Компетенция
Код	Наименование	
РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки	УК(У)-7
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	УК(У)-7
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы	УК(У)-7

	здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	
--	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### Основные виды учебной деятельности

Разделы дисциплины	Формируемый результат обучения по дисциплине	Виды учебной деятельности	Объем времени, ч.
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Основы общей физической подготовки	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b> Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Основы специальной физической подготовки	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b> Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>

<b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Методика подбора средств общей физической подготовки	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Совершенствование базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>8</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>8</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>8</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>8</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>8</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>8</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>8</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Совершенствование техники	РД1	Лекции	<b>0</b>

элементов базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД2 РД3	Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
8 семестр			
Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	0
Раздел 3. Спортивные игры	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	9
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1

#### 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 4.1. Учебно-методическое обеспечение

###### Основная литература

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 15.05.2019).- 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 15.05.2019).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный.

###### Дополнительная литература

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 15.05.2019).- 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/>;

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**):

Не предусмотрено.

