

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
ПРИЕМ 2016 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная**

Физическая культура и спорт			
Направление подготовки/ специальность	15.03.01 Машиностроение		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Машиностроение		
Специализация	Оборудование и технология сварочного производства.		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1	семестр	2
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	2		
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции		6
	Практические занятия		4
	Лабораторные занятия		
	ВСЕГО		10
Самостоятельная работа, ч			62
ИТОГО, ч			72

Вид промежуточной аттестации	зачет	Обеспечивающее подразделение	ЮТИ
---------------------------------	--------------	---------------------------------	------------

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины является формирование у обучающихся определенного ООП (п. 6. Общей характеристики ООП) состава компетенций для подготовки к профессиональной деятельности.

Код компетенции	Наименование компетенции	Результаты освоения ООП	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенций)	
			Код	Наименование
ОК(У)-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Р4	ОК(У)-8.В1	Владеет знаниями использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
			ОК(У)-8.В2	Владеет опытом подбора вида тренировки: спортивная, профессиональная, интенсивная, круговая, развитие функций организма
			ОК(У)-8.В3	Владеет знаниями развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
			ОК(У)-8.У1	Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни
			ОК(У)-8.У2	Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости
			ОК(У)-8.У3	Умеет использовать средства физической культуры для оптимизации собственной работоспособности
			ОК(У)-8.31	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
			ОК(У)-8.32	Знает основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности
			ОК(У)-8.33	Знает средства и методы физического воспитания и физической культуры

2. 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	ОК(У)-8
РД2	Уметь использовать методики эффективных и дополнительных способов жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.д.)	ОК(У)-8
РД3	Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.)	ОК(У)-8
РД4	Уметь использовать методы оценки и коррекции осанки и телосложения	ОК(У)-8
РД5	Уметь регулировать психоэмоциональное состояние	ОК(У)-8

РД6	Владеть опытом профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии	ОК(У)-8
РД7	Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности	ОК(У)-8
РД8	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально- прикладной подготовки	ОК(У)-8

3. Структура и содержание дисциплины

Основные виды учебной деятельности

Разделы дисциплины	Формируемый результат обучения по дисциплине	Виды учебной деятельности	Объем времени, ч.
Раздел 1. Основы здорового образа жизни	РД1, РД2, РД5	Лекции	2
		Практические занятия	2
		Лабораторные занятия	
		Самостоятельная работа	20
Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	РД3, РД4, РД6, РД7, РД8	Лекции	4
		Практические занятия	2
		Лабораторные занятия	
		Самостоятельная работа	42

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.1. 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. Счастливецва. - 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

978-5-8114-4564-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/142352>

4.2. 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