

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

|                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ<br/>(ЭД ПО ФК И С): ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                         |                                                    |         |     |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------|-----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | 18.03.01 Химическая технология                     |         |     |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) | Аналитический контроль в химической промышленности |         |     |
| Специализация                                           | Аналитический контроль в химической промышленности |         |     |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат                   |         |     |
| Курс                                                    | 1-4                                                | семестр | 1-8 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | -                                                  |         |     |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                                   |         |     |
| Контактная (аудиторная)<br>работа, ч                    | Лекции                                             |         | -   |
|                                                         | Практические занятия                               |         | 337 |
|                                                         | Лабораторные занятия                               |         | -   |
|                                                         | 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.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 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                                             | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                        |                                              | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта   | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                        |                                              | Самостоятельная работа    | 2                 |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                        |                                              | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 4. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма      | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                        |                                              | Самостоятельная работа    | 2                 |
| 2 семестр                                                                              |                                              |                           |                   |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                        |                                              | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта             | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                        |                                              | Самостоятельная работа    | 2                 |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                        |                                              | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 4. Плавание                                                                     | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                        |                                              | Самостоятельная работа    | 2                 |
| 3 семестр                                                                              |                                              |                           |                   |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                        |                                              | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта             | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                        |                                              | Самостоятельная работа    | 2                 |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                        |                                              | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность                                    | РД1<br>РД2                                   | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Практические занятия      | 12                |

|                                                                                        |                   |                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|----|
| средствами легкой атлетики                                                             | РД3               | Самостоятельная работа | 2  |
| 4 семестр                                                                              |                   |                        |    |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. Плавание                                                                     | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| 5 семестр                                                                              |                   |                        |    |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики         | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| 6 семестр                                                                              |                   |                        |    |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность                                    | РД1<br>РД2        | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 8  |

|                                                                                        |                   |                        |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|---|
| средствами легкой атлетики                                                             | РД3               | Самостоятельная работа | 1 |
| 7 семестр                                                                              |                   |                        |   |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта   | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 4. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма      | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| 8 семестр                                                                              |                   |                        |   |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 0 |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 9 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 4. Плавание                                                                     | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1 |

#### 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 15.05.2019).- 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.

#### **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/>.
3. 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**): Телевизор