

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
ПРИЕМ 2015 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): оздоровительная физическая культура
--

Направление подготовки/ специальность	Для всех направлений подготовки специалитета		
Образовательная программа (направленность (профиль))			
Специализация			
Уровень образования	высшее образование - специалитет		
Курс	1-4	семестр	1-8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	0		
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции		0
	Практические занятия		6
	Лабораторные занятия		0
	ВСЕГО		6
Самостоятельная работа, ч			372
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. 6 Общей характеристики ООП) состава компетенций для подготовки к профессиональной деятельности.

Код компетенции	Наименование компетенции	Результаты освоения ООП	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
			Код	Наименование
ОК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		ОК(У)-7.B3	Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			ОК(У)-7.B4	Владеет навыками мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни
			ОК(У)-7.B5	Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств
			ОК(У)-7.У3	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
			ОК(У)-7.У4	Умеет определять уровень физического развития, подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования тренированности
			ОК(У)-7.У5	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
			ОК(У)-7.34	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
			ОК(У)-7.35	Знает виды и методы контроля эффективности тренировочных занятий
			ОК(У)-7.36	Знает правила и технику выполнения физических упражнений

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине¹

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

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

3. Структура и содержание дисциплины

Основные виды учебной деятельности

¹ П.3.8. ФГОС – «Организация самостоятельно планирует результаты обучения по дисциплинам (модулям) и практикам, которые должны быть соотнесены с установленными в программе индикаторами достижения компетенций. Совокупность запланированных результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам должна обеспечивать формирование у выпускника всех компетенций, установленных программой магистратуры»

Разделы дисциплины	Формируемый результат обучения по дисциплине	Виды учебной деятельности	Объем времени, ч.
1 семестр			
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 4. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	12
2 семестр			
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	12
Раздел 4. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами степ-аэробики	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	12
3 семестр			
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	РД1 РД2	Лекции	0
		Практические занятия	0

средствами легкой атлетики	РД3	Самостоятельная работа	12
4 семестр			
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	12
Раздел 4. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами йоги	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	12
5 семестр			
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	12
6 семестр			
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	12
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	РД1 РД2	Лекции	0
		Практические занятия	0

средствами легкой атлетики	РД3	Самостоятельная работа	12
7 семестр			
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 4. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	12
8 семестр			
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	2
		Самостоятельная работа	0
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	1
		Самостоятельная работа	0
Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	1
		Самостоятельная работа	0
Раздел 4. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами аэробной тренировки методом кросс-фит	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	2
		Самостоятельная работа	0

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 15.05.2015).- 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 15.05.2015).- 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 15.05.2015).- 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**):

Не предусмотрено.