

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

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

Направление подготовки/ специальность	21.05.02. Прикладная геология		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Прикладная геология		
Специализация	Геология нефти и газа		
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	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.В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
		УК(У)-7.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
		УК(У)-7.В6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
		УК(У)-7.У2	использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
		УК(У)-7.У4	определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
		УК(У)-7.У6	использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
		УК(У)-7.32	Знает научно-практические 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<sup>1</sup>

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	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	Знать 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	Виды учебной деятельности	Объем времени, ч.
--------------------	-----------------------------------	---------------------------	-------------------

<sup>1</sup> 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»

	дисциплине		
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 2.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 3.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 4.</b> Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>12</b>
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 2.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 3.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>12</b>
<b>Раздел 4.</b> Плавание	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>12</b>
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 2.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 3.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 4.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>12</b>
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 2.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 3.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>12</b>
<b>Раздел 4.</b> Плавание	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>

	РД3	Самостоятельная работа	12
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
<b>Раздел 2.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
<b>Раздел 3.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
<b>Раздел 4.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	12
<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
<b>Раздел 2.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
<b>Раздел 3.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	12
<b>Раздел 4.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	12
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
<b>Раздел 2.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
<b>Раздел 3.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
<b>Раздел 4.</b> Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	12
<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	2
	РД3	Самостоятельная работа	0
<b>Раздел 2.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	1
	РД3	Самостоятельная работа	0
<b>Раздел 3.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	1

подвижных игр	РДЗ	Самостоятельная работа	0
Раздел 4. Плавание	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	2
	РДЗ	Самостоятельная работа	0

#### 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/>;

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.