

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2017 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

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

Направление подготовки/специальность	15.03.01 Машиностроение		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Машиностроение		
Специализация	Конструкторско-технологическое обеспечение автоматизированных машиностроительных производств		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
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		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. 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
УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Р1, Р2, Р3, Р9	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
			УК(У)-7.У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
			УК(У)-7.У4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
			УК(У)-7.У6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
			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

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

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,
--------------------	-----------------------------------	---------------------------	----------------

	дисциплине		ч.
1 семестр			
Раздел 1. Основы общей физической подготовки	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	2
Раздел 2. Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	11
		Самостоятельная работа	2
Раздел 3. Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	11
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта	РД1 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	11
		Самостоятельная работа	1
2 семестр			
Раздел 1. Основы специальной физической подготовки	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	2
Раздел 2. Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	11
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	11
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта	РД1 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	11
		Самостоятельная работа	1
3 семестр			
Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	2
Раздел 2. Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	11
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Спортивные игры	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	11
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	11
		Самостоятельная работа	1
4 семестр			
Раздел 1. Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	2
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	11
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Спортивные игры	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	11
		Самостоятельная работа	1

Раздел 4. Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	11
		Самостоятельная работа	1
5 семестр			
Раздел 1. Методика подбора средств общей физической подготовки	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	2
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	11
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Спортивные игры	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	11
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Совершенствование базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	11
		Самостоятельная работа	1
6 семестр			
Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	7
		Самостоятельная работа	2
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Спортивные игры	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
7 семестр			
Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	7
		Самостоятельная работа	2
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Спортивные игры	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
8 семестр			
Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	2

<b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>11</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>11</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>11</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>

#### **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 15.06.2020).- 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 15.06.2020).- 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 15.06.2020).- 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. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <https://elibrary.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Лань» - <https://e.lanbook.com/>
5. Электронно-библиотечная система «ZNANIUM.COM» - <https://new.znanium.com/>
6. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - <https://urait.ru/>
7. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>

Информационно-справочные системы:

1. Информационно-справочная система КОДЕКС – <https://kodeks.ru/>
2. Справочно-правовая система КонсультантПлюс – <http://www.consultant.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.