

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

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:**  
**оздоровительная физическая культура**

Направление подготовки/ специальность	21.05.04 Горное дело		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Горное дело		
Специализация	Горные машины и оборудование		
Уровень образования	высшее образование - специалитет		
Курс	1,2,3,4	семестр	1,2,3,4,5,6,7,8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)			
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции		
	Практические занятия		336
	Лабораторные занятия		
	ВСЕГО		336
Самостоятельная работа, ч			42
ИТОГО, ч			378

Вид промежуточной аттестации	<b>зачет</b>	Обеспечивающее подразделение	<b>ЮТИ ТПУ</b>
---------------------------------	--------------	---------------------------------	----------------

### 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
УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Р7	УК(У)-7.В2	Владеет знаниями развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
			УК(У)-7.У2	Умеет использовать средства физической культуры для оптимизации собственной работоспособности
			УК(У)-7.32	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 <sup>1</sup>		Компетенция
Код	Наименование	
РД1	Знать основы здорового образа жизни	УК(У)-7
РД2	Уметь использовать методики эффективных и дополнительных способов жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.д.)	
РД3	Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания с оздоровительной, рекреационной, восстановительной направленностью.	
РД4	Уметь использовать методы оценки и коррекции осанки и телосложения	
РД5	Уметь регулировать психоэмоциональное состояние	
РД6	Владеть опытом профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии	
РД7	Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности	
РД8	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки	

Оценочные мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в календарном рейтинг-плане дисциплины.

### 3. Структура и содержание дисциплины

Основные виды учебной деятельности

Разделы дисциплины	Формируемый результат обучения по дисциплине	Виды учебной деятельности <sup>2</sup>	Объем времени, ч.
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика	РД-1, РД-2, РД-3,	Практические занятия	48

	РД-7	Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта	РД-1, РД-3, РД-4, РД-7	Практические занятия	48
		Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД-1, РД-4, РД-8	Практические занятия	48
Раздел 4. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма	РД-1, РД-4, РД-8, РД-3	Практические занятия	48
		Самостоятельная работа	14
Раздел 5. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД-1, РД-4, РД-8, РД-3	Практические занятия	48
Раздел 6. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД-1, РД-4, РД-8, РД-3	Практические занятия	48
Раздел 7. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики	РД-1, РД-4, РД-8, РД-3	Практические занятия	48

## 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. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136706>
2. Программа самостоятельной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО 4 ступень : учебно-методическое пособие / составители В. В. Куцаев, Н. В. Ярцева. — Екатеринбург : УрГПУ, 2016. — 48 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/129408>
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. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : МПГУ, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112555>

### 4.2. Информационное и программное обеспечение

Internet-ресурсы (в т.ч. в среде LMS MOODLE и др. образовательные и библиотечные ресурсы):

Электронный ресурс «Nedug.ru. Мир красоты и здоровья». Раздел «Физическая культура» - <http://www.nedug.ru/>

Сайт Центральной Отраслевой Библиотеки по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы доступны по ссылке: <https://www.lib.tpu.ru/html/irs-and-pdb>

Лицензионное программное обеспечение: Libre, Office, Windows, Chrome, Firefox, ESR PowerPoint, Acrobat Reader, Zoom