

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директора ШБИП

Чайковский Д.В.

«30» 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПРИЕМ 2018г.**

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

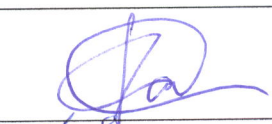
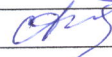
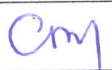
**Физическая культура и спорт**

|                                                         |                                          |    |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------|----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника  |    |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) | Инженерия теплоэнергетики и теплотехники |    |
| Специализация                                           | Тепловые электрические станции           |    |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат         |    |
| Курс                                                    | 1                                        | 1  |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 2                                        |    |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                         |    |
| Контактная (аудиторная) работа,<br>ч                    | Лекции                                   | 8  |
|                                                         | Практические занятия                     | 16 |
|                                                         | Лабораторные занятия                     |    |
|                                                         | ВСЕГО                                    | 24 |
| Самостоятельная работа, ч                               |                                          | 48 |
| ИТОГО, ч                                                |                                          | 72 |

Вид промежуточной аттестации

|       |                                 |          |
|-------|---------------------------------|----------|
| зачет | Обеспечивающее<br>подразделение | ОФК ШБИП |
|-------|---------------------------------|----------|

И.о. заведующий кафедрой -  
руководитель отделения на  
правах кафедры  
Руководитель ООП  
Преподаватель

|                                                                                      |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  | Капитанов С.Н. |
|   | Антонова А.М.  |
|  | Соболева А.А.  |

2020г.

## 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                                                                                                                 | Индикаторы достижения компетенций |                                                                                                                                      | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции) |                                                                                                                            |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                                                                          | Код индикатора                    | Наименование индикатора достижения                                                                                                   | Код                                                         | Наименование                                                                                                               |
| УК(У)-7         | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | И.УК(У)-7.1                       | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма       | УК(У)-7.1В1                                                 | Владеет опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни                             |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.1У1                                                 | Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных ценностей              |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.1З1                                                 | Знает роль основных средств и методов физической культуры                                                                  |
|                 |                                                                                                                                          | И.УК(У)-7.2                       | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.2В1                                                 | Владеет опытом подбора средств тренировки                                                                                  |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.2У1                                                 | Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.2З1                                                 | Знает основы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                       |

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Дисциплина относится к базовой части Блока 1 учебного плана образовательной программы.

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

| Планируемые результаты обучения по дисциплине |                                                                                                                                                                                      | Индикатор достижения компетенции |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Код                                           | Наименование                                                                                                                                                                         |                                  |
| РД 1                                          | Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания с оздоровительной, рекреационной, восстановительной направленностью с учетом физиологических особенностей организма | И. УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2      |
| РД 2                                          | Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности                                            | И. УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2      |
| РД-3                                          | Знать основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности                                                                    | И. УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2      |

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

## 4. Структура и содержание дисциплины

### Основные виды учебной деятельности

| Разделы дисциплины                                                                                                                                               | Формируемый результат обучения по дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем времени, ч. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| <b>Раздел 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры/               | РД1                                          | Лекции                    | 2                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Практические занятия      | 4                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Самостоятельная работа    | 12                |
| <b>Раздел 2.</b> Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.                             | РД1<br>РД3                                   | Лекции                    | 2                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Практические занятия      | 4                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Самостоятельная работа    | 12                |
| <b>Раздел 3.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания    | РД2<br>РД3                                   | Лекции                    | 2                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Практические занятия      | 4                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Самостоятельная работа    | 12                |
| <b>Раздел 4.</b> Спорт. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | РД2<br>РД3                                   | Лекции                    | 2                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Практические занятия      | 4                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Самостоятельная работа    | 12                |

### Содержание разделов дисциплины:

**Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

**Темы лекций:**

1. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.

**Темы практических заданий:**

1. Социально-биологические основы физической культуры.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Средства, методы физической культуры.

**Раздел 2. Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Роль средств физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда

**Темы лекций:**

1. Здоровый образ жизни и его составляющие. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

**Темы практических заданий:**

1. Основные требования к организации здорового образа жизни.
2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

**Раздел 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. в период экзаменационной сессии, критерии нервного, эмоционального и психофизического утомления.

**Темы лекций:**

1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

**Темы практических заданий:**

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий

**Раздел 4. Спорт. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Краткая психофизиологическая

характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий

**Темы лекций:**

1. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений.

**Темы практических заданий:**

1. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Методика развития двигательных качеств.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

## **5. Организация самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа студентов при изучении дисциплины (модуля) предусмотрена в следующих видах и формах:

- Работа с лекционным материалом, поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- Изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- Поиск, анализ, структурирование и презентация информации;
- Выполнение домашних заданий;
- Подготовка к семинарским занятиям;
- Подготовка к оценивающим мероприятиям.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1. Учебно-методическое обеспечение**

#### **Основная литература**

1. Капилевич, Л. В. Физиология спорта : учебное пособие / Л. В. Капилевич; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). —Томск: Изд-во ТПУ, 2011. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m54.pdf> (дата обращения 15.05.2018).- 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 15.05.2018).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный

#### **Дополнительная литература**

1. Сарычева, Т. В. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Т. В. Сарычева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m201.pdf> (дата обращения 15.05.2018).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный

### **6.2. 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/>

Лицензионное программное обеспечение (в соответствии с **Перечнем лицензионного программного обеспечения ТПУ**):

Acrobat Reader DC; AkelPad; Chrome; Firefox ESR; Flash Player; K-Lite Codec Pack Full; Office 2013 Standard Russian Academic; Office 2007 Standard Russian Academic; ownCloud Desktop Client; PDF-XChange Viewer; Visual C++ Redistributable Package; Webex Meetings; WinDjView; Zoom; 7-Zip

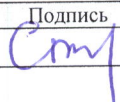
## 7. Особые требования к материально-техническому обеспечению дисциплины

В учебном процессе используется следующее лабораторное оборудование для практических и лабораторных занятий:

| №  | Наименование специальных помещений                                                                                                                                                                                     | Наименование оборудования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634034, Томская область, г. Томск, Усова улица, 7, 301                    | Доска аудиторная настенная - 2 шт.;<br>Комплект учебной мебели на 134 посадочных мест;<br>Компьютер - 1 шт.; Проектор - 1 шт.<br>ownCloud Desktop Client; 7-Zip; Adobe Acrobat Reader DC; Adobe Flash Player; AkelPad; Cisco Webex Meetings; Google Chrome; Microsoft Office 2013 Standard Russian Academic; Mozilla Firefox ESR; Tracker Software PDF-XChange Viewer; WinDjView; Zoom Zoom |
| 2. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634028, Томская область, г. Томск, Тимакова улица, 12, 305                | Компьютер - 2 шт.;<br>Телевизор-1;<br>Проектор - 1 шт.;<br>Доска аудиторная настенная - 1 шт.;<br>Стол для преподавателя-1шт.;<br>Комплект учебной мебели на 120 посадочных мест.                                                                                                                                                                                                           |
| 3. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634035, Томская область, г. Томск, 19-й Гвардейской дивизии улица, 13, 16 | Станок верхний блок - 1 шт.; Стойки под штангу для жима - 1 шт.; Станок жим ногами стоя - 1 шт.; Штанга(Гриф олимпийский L2200 d 50мм диски 25кг-2,20кг-2,15кг-2,10кг-2, 5кг-2, 2,5кг-2 - 2 шт.; Сгибатель-разгибатель бедра - 1 шт.; Станок нижний блок - 1 шт.; Станок жим ногами лежа - 1 шт.;<br>Комплект учебной мебели на 10 посадочных мест                                          |

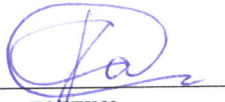
Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по направлению 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника» специализация «Тепловые электрические станции» (приема 2018 г., очная форма обучения).

Разработчик(и):

| Должность | Подпись                                                                             | ФИО           |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Доцент    |  | Соболева А.А. |

Программа одобрена на заседании ОФК (протокол от «19» июня 2018 г. №8).

И.о. заведующий кафедрой - руководитель  
Отделения на правах кафедры

 / С.Н. Капитанов /  
подпись

**Лист изменений рабочей программы дисциплины<sup>1</sup>:**

| <b>Учебный<br/>год</b>      | <b>Содержание /изменение</b>                                                           | <b>Протокол</b>                             |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 2020/2021<br>учебный<br>год | Изменена форма документов основных образовательных программ, в том числе УМК дисциплин | Приказ по ТПУ<br>№127-7/об от<br>06.05.2020 |
|                             |                                                                                        |                                             |
|                             |                                                                                        |                                             |
|                             |                                                                                        |                                             |
|                             |                                                                                        |                                             |

---