

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2020 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

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

|                                                         |                                              |         |     |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|-----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | Для всех направлений подготовки бакалавриата |         |     |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) |                                              |         |     |
| Специализация                                           |                                              |         |     |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат             |         |     |
| Курс                                                    | 1-4                                          | семестр | 1-8 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 0                                            |         |     |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                             |         |     |
| Контактная (аудиторная)<br>работа, ч                    | Лекции                                       | 0       |     |
|                                                         | Практические занятия                         | 337     |     |
|                                                         | Лабораторные занятия                         | 0       |     |
|                                                         | ВСЕГО                                        | 337     |     |
| Самостоятельная работа, ч                               |                                              | 41      |     |
| ИТОГО, ч                                                |                                              | 378     |     |

|                                 |       |                                 |          |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|----------|
| Вид промежуточной<br>аттестации | зачет | Обеспечивающее<br>подразделение | ОФК ШБИП |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|----------|

## 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                                                                                                                 | 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                                                  | 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.З2                                                  | Знает научно-практические культуры основы физической культуры и здорового образа жизни                                       |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.З4                                                  | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий                                                         |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.З6                                                  | Знает методические принципы физического воспитания                                                                           |

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

| Планируемые результаты обучения по дисциплине |                                                                                                                                             | Код компетенция |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Код                                           | Наименование                                                                                                                                |                 |
| РД 1                                          | Владеет 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                                          | Знает 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 дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем времени, ч. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| 1 семестр                                                                                                                    |                                              |                           |                   |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)            | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                              |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                              |                                              | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика                                                                        | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                              |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                              |                                              | Самостоятельная работа    | 2                 |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)        | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                              |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                              |                                              | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)        | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                              |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                              |                                              | Самостоятельная работа    | 2                 |
| 2 семестр                                                                                                                    |                                              |                           |                   |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)            | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                              |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                              |                                              | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)                      | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                              |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                              |                                              | Самостоятельная работа    | 2                 |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)        | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                              |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                              |                                              | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный подготовительный этап) | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                              |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                              |                                              | Самостоятельная работа    | 2                 |
| 3 семестр                                                                                                                    |                                              |                           |                   |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный                                   | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                              |                                              | Практические занятия      | 12                |

|                                                                                                                                                       |                   |                        |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|----|
| этап – реализация физического потенциала)                                                                                                             |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)              | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)              | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| 4 семестр                                                                                                                                             |                   |                        |    |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                  | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных и спортивных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)       | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| 5 семестр                                                                                                                                             |                   |                        |    |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                  | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического                                        | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная        | 2  |

|                                                                                                                                                       |                   |                        |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|----|
| потенциала)                                                                                                                                           |                   | работа                 |    |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных и спортивных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)              | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| 6 семестр                                                                                                                                             |                   |                        |    |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)  | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)              | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)       | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| 7 семестр                                                                                                                                             |                   |                        |    |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)  | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных и спортивных игр (спортивно-                                                          | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 8  |

|                                                                                                                                                      |                   |                        |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|---|
| оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                                                                                            |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                                      |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                                      |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| 8 семестр                                                                                                                                            |                   |                        |   |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                                      |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                                      |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                                      |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                                      |                   | Самостоятельная работа | 0 |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                                      |                   | Практические занятия   | 9 |
|                                                                                                                                                      |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)      | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                                      |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                                      |                   | Самостоятельная работа | 1 |

#### **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 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- 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/>.

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

Не предусмотрено.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2020 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

|                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): боевые виды спорта |
|------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                      |                                              |         |     |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|-----|
| Направление подготовки/специальность                 | Для всех направлений подготовки бакалавриата |         |     |
| Образовательная программа (направленность (профиль)) |                                              |         |     |
| Специализация                                        |                                              |         |     |
| 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                         |         | 0   |
|                                                      | 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. 5 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.B2                                                  | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.B4                                                  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности                                                 |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.B6                                                  | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта   |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.Y2                                                  | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни                                     |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.Y4                                                  | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития                                           |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.Y6                                                  | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей                        |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.32                                                  | Знает научно-практические культуры 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

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

| Планируемые результаты обучения по дисциплине |                                                                                                                                             | Код компетенции |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Код                                           | Наименование                                                                                                                                |                 |
| РД 1                                          | Владеет 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                                          | Знает 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

#### 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

| Разделы дисциплины                                                                                                        | Формируемый результат обучения по дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем времени, ч. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| <b>1 семестр</b>                                                                                                          |                                              |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки            | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                           | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                                           | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                           | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                                           | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                           | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                                           | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                           | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                                           | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>2 семестр</b>                                                                                                          |                                              |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки            | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                           | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                                           | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                           | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                                           | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                           | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                                           | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                           | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                                           | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>3 семестр</b>                                                                                                          |                                              |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации                   | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                           | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                                           | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации                  | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                           | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                                           | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации                  | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                           | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                                           | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации        | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                           | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                                           | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>4 семестр</b>                                                                                                          |                                              |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации                   | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                           | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                                           | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации                  | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                           | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |

[illegible]

|                                                                                                                                    |                   |                        |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|---|
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                    |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                    |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                    |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                    |                   | Самостоятельная работа | 0 |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                    |                   | Практические занятия   | 9 |
|                                                                                                                                    |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                    |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                    |                   | Самостоятельная работа | 1 |

#### 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 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- 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/>.

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

Не предусмотрено.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2020 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

|                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): игровые виды спорта |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                         |                                              |         |     |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|-----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | Для всех направлений подготовки бакалавриата |         |     |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) |                                              |         |     |
| Специализация                                           |                                              |         |     |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат             |         |     |
| Курс                                                    | 1-4                                          | семестр | 1-8 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 0                                            |         |     |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                             |         |     |
| Контактная (аудиторная)<br>работа, ч                    | Лекции                                       |         | 0   |
|                                                         | Практические занятия                         |         | 337 |
|                                                         | Лабораторные занятия                         |         | 0   |
|                                                         | ВСЕГО                                        |         | 337 |
| Самостоятельная работа, ч                               |                                              |         | 41  |
| ИТОГО, ч                                                |                                              |         | 378 |

|                                 |       |                                 |          |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|----------|
| Вид промежуточной<br>аттестации | зачет | Обеспечивающее<br>подразделение | ОФК ШБИП |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|----------|

## 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                                                                                                                 | 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.B2                                                  | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.B4                                                  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности                                                 |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.B6                                                  | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта   |
|                 |                                                                                                                                          | 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)-7.32                                                  | 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

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

| Планируемые результаты обучения по дисциплине |                                                                                                                                             | Компетенция |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Код                                           | Наименование                                                                                                                                |             |
| РД 1                                          | Владеет 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                                          | Знает научно-практические основы физической культуры, основы                                                                                | УК(У)-7     |

|  |                                                                        |  |
|--|------------------------------------------------------------------------|--|
|  | здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте |  |
|--|------------------------------------------------------------------------|--|

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### Основные виды учебной деятельности

| Разделы дисциплины                                                                                                         | Формируемый результат обучения по дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем времени, ч. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| <b>1 семестр</b>                                                                                                           |                                              |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки            | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                                            | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                                            | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                                            | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                                            | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>2 семестр</b>                                                                                                           |                                              |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки            | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                                            | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                                            | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                                            | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                                            | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>3 семестр</b>                                                                                                           |                                              |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации                   | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                                            | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации                  | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                                            | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации                  | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                                            | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации        | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                                            | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>4 семестр</b>                                                                                                           |                                              |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе                                            | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |

[illegible]

|                                                                                                                              |     |                        |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------|---|
| деятельности в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства                               | РД2 | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                              | РД3 | Самостоятельная работа | 1 |
| 8 семестр                                                                                                                    |     |                        |   |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                              | РД2 | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                              | РД3 | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                              | РД2 | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                              | РД3 | Самостоятельная работа | 0 |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                              | РД2 | Практические занятия   | 9 |
|                                                                                                                              | РД3 | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                              | РД2 | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                              | РД3 | Самостоятельная работа | 1 |

#### **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 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- 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/>.

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

Не предусмотрено.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2020 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

|                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С):<br>лечебная физическая культура |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                         |                                              |         |     |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|-----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | Для всех направлений подготовки бакалавриата |         |     |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) |                                              |         |     |
| Специализация                                           |                                              |         |     |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат             |         |     |
| Курс                                                    | 1-4                                          | семестр | 1-8 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 0                                            |         |     |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                             |         |     |
| Контактная (аудиторная)<br>работа, ч                    | Лекции                                       |         | 0   |
|                                                         | Практические занятия                         |         | 337 |
|                                                         | Лабораторные занятия                         |         | 0   |
|                                                         | ВСЕГО                                        |         | 337 |
| Самостоятельная работа, ч                               |                                              |         | 41  |
| ИТОГО, ч                                                |                                              |         | 378 |

|                                 |       |                                 |          |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|----------|
| Вид промежуточной<br>аттестации | зачет | Обеспечивающее<br>подразделение | ОФК ШБИП |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|----------|

## 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                                                                                                                 | 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.B2                                                  | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.B4                                                  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности                                                 |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.B6                                                  | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта   |
|                 |                                                                                                                                          | 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)-7.32                                                  | 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

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

| Планируемые результаты обучения по дисциплине |                                                                                                                                             | Компетенция |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Код                                           | Наименование                                                                                                                                |             |
| РД 1                                          | Владеет 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 | Знает 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<br>результат обучения по<br>дисциплине | Виды учебной<br>деятельности | Объем<br>времени,<br>ч. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 1 семестр                                                                               |                                                    |                              |                         |
| Раздел 1. Методики самоконтроля<br>физического и функционального состояния<br>организма | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                         |                                                    | Практические занятия         | 12                      |
|                                                                                         |                                                    | Самостоятельная работа       | 1                       |
| Раздел 2. ЛФК при травмах и заболеваниях<br>опорно-двигательного аппарата               | РД1<br>РД2<br>РД3                                  | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                         |                                                    | Практические занятия         | 12                      |
|                                                                                         |                                                    | Самостоятельная работа       | 2                       |
| Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-<br>сосудистой системы                          | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                         |                                                    | Практические занятия         | 12                      |
|                                                                                         |                                                    | Самостоятельная работа       | 1                       |
| Раздел 4. ЛФК при заболеваниях<br>желудочно-кишечного тракта                            | РД1<br>РД3                                         | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                         |                                                    | Практические занятия         | 12                      |
|                                                                                         |                                                    | Самостоятельная работа       | 2                       |
| 2 семестр                                                                               |                                                    |                              |                         |
| Раздел 1. ЛФК при трофических<br>заболеваниях позвоночника                              | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                         |                                                    | Практические занятия         | 12                      |
|                                                                                         |                                                    | Самостоятельная работа       | 1                       |
| Раздел 2. ЛФК при травмах и заболеваниях<br>опорно-двигательного аппарата               | РД1<br>РД2<br>РД3                                  | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                         |                                                    | Практические занятия         | 12                      |
|                                                                                         |                                                    | Самостоятельная работа       | 2                       |
| Раздел 3. ЛФК при заболеваниях<br>дыхательной системы                                   | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                         |                                                    | Практические занятия         | 12                      |
|                                                                                         |                                                    | Самостоятельная работа       | 1                       |
| Раздел 4. ЛФК при заболеваниях моче-<br>половой системы                                 | РД1<br>РД3                                         | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                         |                                                    | Практические занятия         | 12                      |
|                                                                                         |                                                    | Самостоятельная работа       | 2                       |
| 3 семестр                                                                               |                                                    |                              |                         |
| Раздел 1. ЛФК при заболеваниях нервной<br>системы                                       | РД1<br>РД2                                         | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                         |                                                    | Практические занятия         | 12                      |
|                                                                                         |                                                    | Самостоятельная работа       | 1                       |
| Раздел 2. Плавание                                                                      | РД1<br>РД2<br>РД3                                  | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                         |                                                    | Практические занятия         | 12                      |
|                                                                                         |                                                    | Самостоятельная работа       | 2                       |
| Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-<br>сосудистой системы                          | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                         |                                                    | Практические занятия         | 12                      |
|                                                                                         |                                                    | Самостоятельная работа       | 1                       |
| Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена<br>веществ                                        | РД1<br>РД3                                         | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                         |                                                    | Практические занятия         | 12                      |
|                                                                                         |                                                    | Самостоятельная работа       | 2                       |
| 4 семестр                                                                               |                                                    |                              |                         |
| Раздел 1. ЛФК при заболеваниях<br>сенсорных систем организма                            | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                         |                                                    | Практические занятия         | 12                      |

|                                                            |                   |                        |    |
|------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|----|
|                                                            |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Плавание                                         | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                            |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                            |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | РД1               | Лекции                 | 0  |
|                                                            |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                            |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ              | РД1<br>РД3        | Лекции                 | 0  |
|                                                            |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                            |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| 5 семестр                                                  |                   |                        |    |
| Раздел 1. ЛФК при заболеваниях нервной системы организма   | РД1               | Лекции                 | 0  |
|                                                            |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                            |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Плавание                                         | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                            |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                            |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| Раздел 3. ЛФК для воспитания основных физических качеств   | РД1               | Лекции                 | 0  |
|                                                            |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                            |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ              | РД1<br>РД3        | Лекции                 | 0  |
|                                                            |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                            |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| 6 семестр                                                  |                   |                        |    |
| Раздел 1. ЛФК для воспитания основных физических качеств   | РД1               | Лекции                 | 0  |
|                                                            |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                            |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Плавание                                         | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                            |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                            |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | РД1               | Лекции                 | 0  |
|                                                            |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                            |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ              | РД1<br>РД3        | Лекции                 | 0  |
|                                                            |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                            |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| 7 семестр                                                  |                   |                        |    |
| Раздел 1. ЛФК при заболеваниях сенсорных систем организма  | РД1               | Лекции                 | 0  |
|                                                            |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                            |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Плавание                                         | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                            |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                            |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | РД1               | Лекции                 | 0  |
|                                                            |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                            |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена                      | РД1               | Лекции                 | 0  |

|                                                              |                   |                        |   |
|--------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|---|
| веществ                                                      | РДЗ               | Практические занятия   | 8 |
|                                                              |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| 8 семестр                                                    |                   |                        |   |
| Раздел 1. ЛФК для воспитания основных физических качеств     | РД1               | Лекции                 | 0 |
|                                                              |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                              |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 2. Плавание                                           | РД1<br>РД2<br>РДЗ | Лекции                 | 0 |
|                                                              |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                              |                   | Самостоятельная работа | 0 |
| Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы   | РД1               | Лекции                 | 0 |
|                                                              |                   | Практические занятия   | 9 |
|                                                              |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 4. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата | РД1<br>РДЗ        | Лекции                 | 0 |
|                                                              |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                              |                   | Самостоятельная работа | 1 |

#### **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 15.05.2020).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный;

2. Физическая культура: учебник для бакалавров / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко [и др.]. — Москва: Юрайт, 2013. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf> (дата обращения 15.05.2020).- 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/>;

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.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2020 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

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

|                                                         |                                              |         |     |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|-----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | Для всех направлений подготовки бакалавриата |         |     |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) |                                              |         |     |
| Специализация                                           |                                              |         |     |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат             |         |     |
| Курс                                                    | 1-4                                          | семестр | 1-8 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 0                                            |         |     |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                             |         |     |
| Контактная (аудиторная)<br>работа, ч                    | Лекции                                       |         | 0   |
|                                                         | Практические занятия                         |         | 337 |
|                                                         | Лабораторные занятия                         |         | 0   |
|                                                         | ВСЕГО                                        |         | 337 |
| Самостоятельная работа, ч                               |                                              |         | 41  |
| ИТОГО, ч                                                |                                              |         | 378 |

|                                 |       |                                 |          |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|----------|
| Вид промежуточной<br>аттестации | зачет | Обеспечивающее<br>подразделение | ОФК ШБИП |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|----------|

## 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                                                                                                                 | 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.B2                                                  | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.B4                                                  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности                                                 |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.B6                                                  | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта   |
|                 |                                                                                                                                          | 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)-7.32                                                  | 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

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

| Планируемые результаты обучения по дисциплине |                                                                                                                                             | Компетенция |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Код                                           | Наименование                                                                                                                                |             |
| РД 1                                          | Владеет 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 | Знает 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 дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем времени, ч. |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| 1 семестр                                                                              |                                              |                           |                   |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                        |                                              | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта   | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                        |                                              | Самостоятельная работа    | 2                 |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                        |                                              | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 4. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма      | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                        |                                              | Самостоятельная работа    | 2                 |
| 2 семестр                                                                              |                                              |                           |                   |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                        |                                              | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта             | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                        |                                              | Самостоятельная работа    | 2                 |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                        |                                              | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 4. Плавание                                                                     | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                        |                                              | Самостоятельная работа    | 2                 |

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

|                                                                                        |                   |                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|----|
| оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта                                 | РД2<br>РД3        | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики         | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| 6 семестр                                                                              |                   |                        |    |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики         | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| 7 семестр                                                                              |                   |                        |    |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта   | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1  |

|                                                                                        |                   |                        |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|---|
|                                                                                        |                   | работа                 |   |
| Раздел 4. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма      | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| 8 семестр                                                                              |                   |                        |   |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 0 |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 9 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 4. Плавание                                                                     | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 1 |

#### **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 15.05.2020).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный;

2. Физическая культура: учебник для бакалавров / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко [и др.]. — Москва: Юрайт, 2013. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf> (дата обращения 15.05.2020).- 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/>.

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

Не предусмотрено.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2020 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

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

|                                                      |                                              |         |     |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|-----|
| Направление подготовки/специальность                 | Для всех направлений подготовки бакалавриата |         |     |
| Образовательная программа (направленность (профиль)) |                                              |         |     |
| Специализация                                        |                                              |         |     |
| 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                         |         | 0   |
|                                                      | 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. 5 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.B2                                                  | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.B4                                                  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности                                                 |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.B6                                                  | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта   |
|                 |                                                                                                                                          | 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)-7.32                                                  | 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

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

| Планируемые результаты обучения по дисциплине |                                                                                                                                             | Компетенция |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Код                                           | Наименование                                                                                                                                |             |
| РД 1                                          | Владеет 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                                          | Знает научно-практические основы физической культуры, основы                                                                                | УК(У)-7     |

|  |                                                                        |  |
|--|------------------------------------------------------------------------|--|
|  | здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте |  |
|--|------------------------------------------------------------------------|--|

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### Основные виды учебной деятельности

| Разделы дисциплины                                                                                         | Формируемый результат обучения по дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем времени, ч. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| <b>1 семестр</b>                                                                                           |                                              |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Основы общей физической подготовки                                                        | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                            | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 2.</b> Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики                           | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                            | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>Раздел 3.</b> Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр                            | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                            | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 4.</b> Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта                  | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                            | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>2 семестр</b>                                                                                           |                                              |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Основы специальной физической подготовки                                                  | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                            | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 2.</b> Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики                     | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                            | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>Раздел 3.</b> Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр                      | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                            | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 4.</b> Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта            | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                            | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>3 семестр</b>                                                                                           |                                              |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности                     | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                            | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 2.</b> Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе        | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                            | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>Раздел 3.</b> Спортивные игры                                                                           | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                            | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 4.</b> Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе          | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                            | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>4 семестр</b>                                                                                           |                                              |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности | РД1                                          | Лекции                    | <b>0</b>          |
|                                                                                                            | РД2                                          | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|                                                                                                            | РД3                                          | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |

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

|                                                                                                                           |                   |                        |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|---|
| элементов базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе                                | РД2<br>РД3        | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                           |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| 8 семестр                                                                                                                 |                   |                        |   |
| Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки                                  | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                           |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                           |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе    | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                           |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                           |                   | Самостоятельная работа | 0 |
| Раздел 3. Спортивные игры                                                                                                 | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                           |                   | Практические занятия   | 9 |
|                                                                                                                           |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                           |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                           |                   | Самостоятельная работа | 1 |

#### 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 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- 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/>.

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

Не предусмотрено.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2020 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

|                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С):<br>силовые виды спорта |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                      |                                              |         |     |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|-----|
| Направление подготовки/специальность                 | Для всех направлений подготовки бакалавриата |         |     |
| Образовательная программа (направленность (профиль)) |                                              |         |     |
| Специализация                                        |                                              |         |     |
| 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                         |         | 0   |
|                                                      | 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. 5 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.B2                                                  | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.B4                                                  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности                                                 |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.B6                                                  | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта   |
|                 |                                                                                                                                          | 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)-7.32                                                  | 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

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

| Планируемые результаты обучения по дисциплине |                                                                                                                                             | Компетенция |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Код                                           | Наименование                                                                                                                                |             |
| РД 1                                          | Владеет 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                                          | Знает научно-практические основы физической культуры, основы                                                                                | УК(У)-7     |

|  |                                                                        |  |
|--|------------------------------------------------------------------------|--|
|  | здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте |  |
|--|------------------------------------------------------------------------|--|

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### Основные виды учебной деятельности

| Разделы дисциплины                                                                                                  | Формируемый результат обучения по дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем времени, ч. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| 1 семестр                                                                                                           |                                              |                           |                   |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки            | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                     |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                     |                                              | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                     |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                     |                                              | Самостоятельная работа    | 2                 |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                     |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                     |                                              | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                     |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                     |                                              | Самостоятельная работа    | 2                 |
| 2 семестр                                                                                                           |                                              |                           |                   |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки            | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                     |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                     |                                              | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                     |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                     |                                              | Самостоятельная работа    | 2                 |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                     |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                     |                                              | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                     |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                     |                                              | Самостоятельная работа    | 2                 |

| 3 семестр                                                                                                                         |                   |                        |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|----|
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                                 | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                   |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                   |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                                | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                   |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                   |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                                | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                   |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                   |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                      | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                   |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                   |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| 4 семестр                                                                                                                         |                   |                        |    |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                                 | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                   |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                   |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном этапе спортивной специализации силовом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                   |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                   |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                                | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                   |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                   |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                      | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                   |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                   |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| 5 семестр                                                                                                                         |                   |                        |    |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                                 | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                   |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                   |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта                                                                  | РД1<br>РД2        | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                   |                   | Практические занятия   | 12 |

|                                                                                                                              |                   |                        |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|----|
| на этапе спортивной специализации                                                                                            | РД3               | занятия                |    |
|                                                                                                                              |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                              |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                              |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                 | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                              |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                              |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| 6 семестр                                                                                                                    |                   |                        |    |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                              |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                                                              |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                              |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                                                              |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                              |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                                                              |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                              |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                                                              |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| 7 семестр                                                                                                                    |                   |                        |    |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                              |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                                                              |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                              |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                                                              |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                              |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                                                              |                   | Самостоятельная работа | 1  |

|                                                                                                                              |                   |                        |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|---|
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                              |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                              |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| 8 семестр                                                                                                                    |                   |                        |   |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                              |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                              |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                              |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                              |                   | Самостоятельная работа | 0 |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                              |                   | Практические занятия   | 9 |
|                                                                                                                              |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                              |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                              |                   | Самостоятельная работа | 1 |

#### **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 15.05.2018).- 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. 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 15.05.2018).- 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/>.

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

Не предусмотрено.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2020 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С):  
 сложнокоординационные виды спорта

|                                                         |                                              |         |     |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|-----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | Для всех направлений подготовки бакалавриата |         |     |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) |                                              |         |     |
| Специализация                                           |                                              |         |     |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат             |         |     |
| Курс                                                    | 1-4                                          | семестр | 1-8 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 0                                            |         |     |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                             |         |     |
| Контактная (аудиторная)<br>работа, ч                    | Лекции                                       |         | 0   |
|                                                         | Практические занятия                         |         | 337 |
|                                                         | Лабораторные занятия                         |         | 0   |
|                                                         | ВСЕГО                                        |         | 337 |
| Самостоятельная работа, ч                               |                                              |         | 41  |
| ИТОГО, ч                                                |                                              |         | 378 |

|                                 |       |                                 |          |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|----------|
| Вид промежуточной<br>аттестации | зачет | Обеспечивающее<br>подразделение | ОФК ШБИП |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|----------|

## 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                                                                                                                 | 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.B2                                                  | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.B4                                                  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности                                                 |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.B6                                                  | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта   |
|                 |                                                                                                                                          | 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)-7.32                                                  | 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

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

| Планируемые результаты обучения по дисциплине |                                                                                                                                             | Компетенция |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Код                                           | Наименование                                                                                                                                |             |
| РД 1                                          | Владеет 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                                          | Знает научно-практические основы физической культуры, основы                                                                                | УК(У)-7     |

|  |                                                                        |  |
|--|------------------------------------------------------------------------|--|
|  | здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте |  |
|--|------------------------------------------------------------------------|--|

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### Основные виды учебной деятельности

| Разделы дисциплины                                                                                                                | Формируемый<br>результат обучения по<br>дисциплине | Виды учебной<br>деятельности | Объем<br>времени,<br>ч. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 1 семестр                                                                                                                         |                                                    |                              |                         |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки            | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                                                                   | РД2                                                | Практические занятия         | 12                      |
|                                                                                                                                   | РД3                                                | Самостоятельная работа       | 1                       |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                                                                   | РД2                                                | Практические занятия         | 12                      |
|                                                                                                                                   | РД3                                                | Самостоятельная работа       | 2                       |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                                                                   | РД2                                                | Практические занятия         | 12                      |
|                                                                                                                                   | РД3                                                | Самостоятельная работа       | 1                       |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                                                                   | РД2                                                | Практические занятия         | 12                      |
|                                                                                                                                   | РД3                                                | Самостоятельная работа       | 2                       |
| 2 семестр                                                                                                                         |                                                    |                              |                         |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки            | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                                                                   | РД2                                                | Практические занятия         | 12                      |
|                                                                                                                                   | РД3                                                | Самостоятельная работа       | 1                       |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                                                                   | РД2                                                | Практические занятия         | 12                      |
|                                                                                                                                   | РД3                                                | Самостоятельная работа       | 2                       |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                                                                   | РД2                                                | Практические занятия         | 12                      |
|                                                                                                                                   | РД3                                                | Самостоятельная работа       | 1                       |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                                                                   | РД2                                                | Практические занятия         | 12                      |
|                                                                                                                                   | РД3                                                | Самостоятельная работа       | 2                       |
| 3 семестр                                                                                                                         |                                                    |                              |                         |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации                   | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                                                                   | РД2                                                | Практические занятия         | 12                      |
|                                                                                                                                   | РД3                                                | Самостоятельная работа       | 1                       |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации                  | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                                                                   | РД2                                                | Практические занятия         | 12                      |
|                                                                                                                                   | РД3                                                | Самостоятельная работа       | 2                       |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации                  | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                                                                   | РД2                                                | Практические занятия         | 12                      |
|                                                                                                                                   | РД3                                                | Самостоятельная работа       | 1                       |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации        | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                                                                   | РД2                                                | Практические занятия         | 12                      |
|                                                                                                                                   | РД3                                                | Самостоятельная работа       | 2                       |
| 4 семестр                                                                                                                         |                                                    |                              |                         |

[illegible]

|                                                                                                                                            |                   |                        |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|---|
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                            |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                            |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                            |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                            |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| 8 семестр                                                                                                                                  |                   |                        |   |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                            |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                            |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                            |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                            |                   | Самостоятельная работа | 0 |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                            |                   | Практические занятия   | 9 |
|                                                                                                                                            |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                            |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                            |                   | Самостоятельная работа | 1 |

#### 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 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- 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/>.

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

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2020 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

|                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С):<br>циклические виды спорта |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                         |                                              |         |     |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|-----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | Для всех направлений подготовки бакалавриата |         |     |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) |                                              |         |     |
| Специализация                                           |                                              |         |     |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат             |         |     |
| Курс                                                    | 1-4                                          | семестр | 1-8 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 0                                            |         |     |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                             |         |     |
| Контактная (аудиторная)<br>работа, ч                    | Лекции                                       |         | 0   |
|                                                         | Практические занятия                         |         | 337 |
|                                                         | Лабораторные занятия                         |         | 0   |
|                                                         | ВСЕГО                                        |         | 337 |
| Самостоятельная работа, ч                               |                                              |         | 41  |
| ИТОГО, ч                                                |                                              |         | 378 |

|                                 |       |                                 |          |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|----------|
| Вид промежуточной<br>аттестации | зачет | Обеспечивающее<br>подразделение | ОФК ШБИП |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|----------|

### 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                                                                                                                 | 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.B2                                                  | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.B4                                                  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности                                                 |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.B6                                                  | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта   |
|                 |                                                                                                                                          | 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)-7.32                                                  | 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

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

| Планируемые результаты обучения по дисциплине |                                                                                                                                             | Компетенция |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Код                                           | Наименование                                                                                                                                |             |
| РД 1                                          | Владеет 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                                          | Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в                | УК(У)-7     |

|  |        |  |
|--|--------|--|
|  | спорте |  |
|--|--------|--|

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### Основные виды учебной деятельности

| Основные виды учебной деятельности                                                                                      |                                              |                           |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| Разделы дисциплины                                                                                                      | Формируемый результат обучения по дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем времени, ч. |
| 1 семестр                                                                                                               |                                              |                           |                   |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки            | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                         |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                         |                                              | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                         |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                         |                                              | Самостоятельная работа    | 2                 |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                         |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                         |                                              | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                         |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                         |                                              | Самостоятельная работа    | 2                 |
| 2 семестр                                                                                                               |                                              |                           |                   |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки            | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                         |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                         |                                              | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                         |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                         |                                              | Самостоятельная работа    | 2                 |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                         |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                         |                                              | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                                                         |                                              | Практические занятия      | 12                |
|                                                                                                                         |                                              | Самостоятельная работа    | 2                 |
| 3 семестр                                                                                                               |                                              |                           |                   |

|                                                                                                                                       |                   |                        |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|----|
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                                 | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                                | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                                | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                      | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| 4 семестр                                                                                                                             |                   |                        |    |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                                 | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном этапе спортивной специализации циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                                | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                      | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| 5 семестр                                                                                                                             |                   |                        |    |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                                 | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                       |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной                                              | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                       |                   | Практические занятия   | 12 |

|                                                                                                                                  |                   |                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|----|
| специализации                                                                                                                    |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                  |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                  |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                 | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                  |                   | Практические занятия   | 12 |
|                                                                                                                                  |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| 6 семестр                                                                                                                        |                   |                        |    |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                  |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                                                                  |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                  |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                                                                  |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                  |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                                                                  |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                  |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                                                                  |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| 7 семестр                                                                                                                        |                   |                        |    |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                  |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                                                                  |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                  |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                                                                  |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                                                                  |                   | Практические занятия   | 8  |
|                                                                                                                                  |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. Элементы тренерской                                                                                                    | РД1               | Лекции                 | 0  |

|                                                                                                                                  |                   |                        |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|---|
| деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства                               | РД2<br>РД3        | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                  |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| 8 семестр                                                                                                                        |                   |                        |   |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                  |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                  |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                  |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                  |                   | Самостоятельная работа | 0 |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                  |                   | Практические занятия   | 9 |
|                                                                                                                                  |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|                                                                                                                                  |                   | Практические занятия   | 8 |
|                                                                                                                                  |                   | Самостоятельная работа | 1 |

#### 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 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- 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/>.

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