

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2018 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

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

|   |  |         |     |
|---|--|---------|-----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | 15.03.01 Машиностроение  |         |     |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) | Машиностроение   |         |     |
| Специализация   | Конструкторско-технологическое обеспечение<br>автоматизированных машиностроительных<br>производств |         |     |
| 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) работа,<br>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 |
|-------|------------------------------|-----|

### 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 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 |   | 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  | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в                | УК(У)-7     |

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

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

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### Основные виды учебной деятельности

| Разделы дисциплины   | Формируемый результат обучения по дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем времени, ч. |
|--|--|---------------------------|-------------------|
| <b>1 семестр</b>   |  |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном силовом 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 силовом 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 силовом 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 силовом 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 силовом 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 силовом 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 силовом 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 силовом 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 силовом 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 силовом 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 силовом 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 силовом 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>   |  |                           |                   |

[illegible]

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

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

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